

ROBERTO LUNA

DISFRUTA, SIENTE Y LIDERA + TU VIDA



Disfruta la vida. No juzgues tu vida. Lo que verdaderamente importa. Sentir, querer y amar. El equilibrio emocional. Relajación y meditación. Lograr el equilibrio y combatir el estrés. Cuidar tu autoestima. Tu proyecto vital.

PIRÁMIDE

ROBERTO LUNA

DISFRUTA,
SIENTE
Y LIDERA
+
TU VIDA

EDICIONES PIRÁMIDE

*Dedicado a todas aquellas personas con las que he vivido
intensamente y he compartido momentos de felicidad. Y a las
que aún espero encontrar en el camino de la vida...*

Índice

Introducción

PARTE PRIMERA

Disfrutar + de tu vida

1. Disfruta la vida: saboréala
2. Coge el timón de tu vida: el valor de las pequeñas decisiones
3. ¡No estamos locos, sabemos lo que queremos!
4. Nuestra autenticidad
5. No juzgues tu vida, respétala
6. Solo se vive una vez
7. Lo que verdaderamente importa en la vida

Cuento de la parte primera: *El enigma de la vida*

PARTE SEGUNDA

Sentir + tu vida

8. ¿Sentir o no sentir? esa es la cuestión
9. Sentir, querer y amar
10. Mis clones emocionales
11. Me siento vulnerable: ¡por fin estoy vivo!
12. Miedo a vivir: cuando la emoción paraliza nuestra vida
13. El equilibrio emocional: la bandeja
14. Relajación y meditación: combatir el estrés con la atención plena

Cuento de la parte segunda: *El caballero que buscaba algo más...*

PARTE TERCERA

Tomar + las riendas de tu vida

15. Comienza a quererte más y a cuidar tu autoestima
16. Agradecimiento y generosidad: las claves de tus relaciones
17. La empatía, sentir conmigo y con los demás
18. Tu proyecto vital
19. El misterio de la felicidad
20. Atreverse ya, hoy mismo

Cuento de la parte tercera: *Las semillas de la felicidad*

Créditos

INTRODUCCIÓN

Siempre he sentido la necesidad de intentar ayudar a los demás, me imagino que es la mejor manera de ayudarme a mí mismo. Somos seres sociales, y algunos tenemos el sentido muy desarrollado de esta empatía hacia los demás. Y aunque he escrito otros libros de desarrollo personal, este tiene una peculiaridad, creo que es el más directo y sencillo para ese «querer ayudar» a pensar y sentirse mejor.

Pienso que somos todos conscientes de muchas cosas que no funcionan en nuestra sociedad. Nuestros niños apenas aprenden las cosas cotidianas, y sin embargo estudian con profundidad los agujeros negros del universo. Memorizan el cuerpo humano y la geografía del mundo, y no son capaces de describir un sentimiento o una emoción. Y desarrollan con precisión fórmulas matemáticas sin comprender su utilidad en la vida.

Nuestra obsesión por la información y el conocimiento nos hace pensar que hemos evolucionado mucho como especie, pero esto dista mucho de haber realizado un gran salto en el desarrollo personal. Y una sociedad es mejor en la medida que tiene mejores personas, personas capaces de sentir, vivir y disfrutar de todo su potencial y talento.

Nos preocupa encontrar trabajo pero no nos preocupa desarrollarnos, quizás porque pronto aprendemos a mediatizar el valor del dinero y de lo que esto implica. La sociedad actual se ha vuelto muy materialista, pensando solo en utilidades empresariales y no en cómo ayudar más a los demás. Hoy más que nunca existen grandes desequilibrios entre las diversas sociedades que conviven en el mismo planeta. Sin embargo, todos somos personas.

Bajo una perspectiva humanista, me preocupa ver gente que no es feliz por la calle, donde si alguien sonríe casi es mal mirado, o mirado con la curiosidad de lo que es atípico. Caemos en rutinas donde el tiempo se desvanece, y con él nuestras vidas. Y nos olvidamos del maravilloso milagro que es vivir. Vivir y convivir.

Nos cuesta sonreír, dar un abrazo o simplemente agradecer. Lo teníamos integrado de pequeños pero lo olvidamos pronto; digamos que nuestra sociedad nos ayuda a olvidarlo rápidamente. Y crece gente llena de racionalidad pero con muy poca humanidad. ¿Qué legado estamos dejando a las nuevas generaciones? La humanidad crecerá en la medida que lo hagan las personas a todos los niveles, no solo el racional.

El ser humano es una unidad, y esa unidad en potencia se olvida cada vez más de vivir. Un gran porcentaje de nuestro tiempo se va en el trabajo y muy poco, verdaderamente, en vivir. Afortunadamente, el concepto del trabajo está también cambiando, y muchas personas ya le están poniendo límites (siempre que puedan, claro)

para poder equilibrar y conciliar sus vidas. Y es que solo hay una vida. Y cada uno de nosotros es responsable de cómo vivirla.

¿Qué es una vida sin disfrute, sin alegría o sin amor? ¿A qué precio vivimos nuestras vidas? No pretendo decir que tengo la fórmula mágica de la felicidad, pues no existe. Solamente busco generar la reflexión del lector sobre muchos temas sueltos que he ordenado para darle más congruencia. Pero solo con que una idea de este libro impacte en el lector, me sentiré feliz. Pues cada persona es un mundo y, en el fondo, estas no dejan de ser mis reflexiones en voz alta, y que no dude el lector que sirven también para mi propio desarrollo personal.

El libro está estructurado en veinte capítulos cortos que permiten una lectura muy sencilla y donde en cualquier momento podemos parar o seguir leyendo. Y todo el libro se basa en la conjunción de tres elementos principales: disfrutar, sentir y liderar la vida. Todo el mundo disfruta, siente o lidera su vida en algún momento; sin embargo, ¿cómo lograr que ocurran más a menudo?

El primer elemento tiene que ver con una toma de conciencia al incorporar a nuestra vida más mecanismos para disfrutarla. ¿Quién no quiere disfrutar más la vida?

El segundo elemento pretende contemplar desde la perspectiva de nuestras emociones muchas cosas que ocurren a nuestro alrededor y que normalmente nos pasan desapercibidas. ¿Qué es una vida sin emoción o sentimientos?

Y el último de todos busca sencillamente tomar las riendas de nuestra vida, asumiendo la responsabilidad que conlleva, y el disfrute y sentimiento de esta maravillosa responsabilidad. Somos maravillosamente únicos, esa unicidad es nuestra responsabilidad.

Este libro es un viaje hacia una nueva manera de vivir con más conciencia, responsabilidad, vulnerabilidad y emoción. Es un viaje humano, reflexivo, emocionante y, sobre todo, único. Espero tengas un feliz viaje y me lo hagas saber.

ROBERTO LUNA
www.robertoluna.es

PARTE PRIMERA

DISFRUTAR + DE TU VIDA

«La vida es demasiado importante como para tomársela en serio.»

OSCAR WILDE



1. Disfruta la vida: saboréala.
 2. Coge el timón de tu vida: el valor de las pequeñas decisiones.
 3. ¡No estamos locos, sabemos lo que queremos!
 4. Nuestra autenticidad.
 5. No juzgues tu vida, respétala.
 6. Solo se vive una vez.
 7. Lo que verdaderamente importa en la vida.
- Cuento de la parte primera: *El enigma de la vida*.

1

DISFRUTA LA VIDA: SABORÉALA

«Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes
viviendo la vida de otro... Vive tu propia vida. Todo lo
demás es secundario.»

STEVE JOBS



El mensaje es muy sencillo, tenemos que disfrutar más de la vida. Estoy seguro de que en este momento habrás sonreído y pensarás que eso es fácil decirlo y no tan fácil de hacer en el día a día. Esa es mi tarea, convencerte para que pienses cada día como un día único y especial.

Tenemos días especiales como el cumpleaños o el día del padre y de la madre. Pero, ¿y el resto? ¿Acaso no son también especiales? ¿Acaso no merecen una consideración especial? En estos días sale el sol igual, y tenemos las mismas 24 horas, ¿por qué no celebrarlos también?

Ya sé, dirás que no podemos estar siempre «de fiesta». Pero no me refiero a eso cuando te digo que lo celebres, me refiero a considerar cada día como un día especial, un día a saborear, un día a expresar. Me refiero a que, pase lo que pase, disfrutes de la mejor manera posible.

Dicen que atraemos aquello que sembramos. Del mismo modo, atraemos aquello que pensamos y sentimos. Si nos levantamos con el pie torcido, parece que ya todo son problemas. Si el día nos sonríe, parece que hoy será un gran día.

Pero, ¿y si pudiéramos poner de nuestra parte para hacer que todos los días fueran buenos o, al menos, más positivos? ¿No lo firmarías? Pues esa es la intención de este libro, hablar contigo para reflexionar sobre las cosas que podemos hacer para que nuestra vida sea más feliz, o al menos, más divertida o más interesante.

Un primer paso para poder saborear la vida es distinguir aquellas cosas de la vida que controlamos de las que no controlamos. Por ejemplo, yo no puedo controlar si el día será soleado, luego no puedo poner mis emociones en juego por eso. Del mismo modo, no puedo controlar si se estropea el ascensor o la lavadora, luego los «incontrolables» no deberíamos dejar que influyeran en nuestro estado de ánimo.

Lo que sí puedo controlar es si me levanto con un poco de música que me gusta. Si desayuno aquello que me sienta bien. Si me visto como a mí me gusta y que sé que me hace sentir mejor. También puedo controlar esos espacios muertos que ocurren cuando cojo el coche, el autobús, la bici o el patinete para ir al trabajo o a cualquier cita.

En el fondo, lo que puedo es generar contextos positivos para que mi día a día sea mejor. Este *protocolo de la felicidad* es quizás una de las mejores fórmulas para comenzar a saborear el día. Por lo tanto, un paso interesante es pensar cuál sería tu protocolo para que puedas comenzar mejor cada día.

Pero no todo es generar contextos, nuestra actitud ante la vida es de gran importancia para seguir saboreando el día. Y esa actitud mancha todas las cosas que hacemos, pensamos y sentimos cada día.

Por ejemplo, puedo afrontar cada momento de mi vida con una sonrisa que puede ser externa o interna. Es decir, que si mi actitud es positiva, podré afrontar mejor cualquier cosa que me pase. Así también, la calma y la paciencia suelen ser muy buenos aliados

para el día a día, sobre todo para eliminar el estrés, ese demonio que nos hace tanto daño. De hecho, saborear la vida implica saborear los pequeños momentos que vivimos, bien sea conocer una persona nueva o gestionar una situación nueva. También supone afrontar situaciones de rutina con una nueva mirada, la de hoy, y no la de ayer.

Las personas con las que trabajamos no las elegimos, por lo tanto, ¿de qué sirve quejarnos? La actitud positiva supone ver lo mejor de las personas que nos rodean. Y ya decidiremos la profundidad de la relación en función del grado con que coincidimos en valores y muchos otros aspectos. Pero ese mínimo de contacto positivo lo podemos tener con todos los que nos rodean. Salvo con los quejicas y los tóxicos, ¡claro!, que ahora hablamos de ellos.

Cuando conocemos a una persona nueva en nuestra vida, nuestro miedo nos hace ver primero lo peor. ¡Así somos! Es una cuestión de supervivencia detectar las personas que pueden hacernos daño. Pero es vivir desde el miedo. Por eso te propongo vivir desde otra perspectiva, desde la ilusión, desde el optimismo realista. Y esa nueva perspectiva la podemos construir y desarrollar. Pues si al final vemos lo peor de todo y todos, nos volveremos unos quejicas continuos. Y claro, ¡quien aguanta a un quejica! Y si ese quejido se estabiliza, nos convertimos en personas tóxicas. ¡Uf! Y eso ya son palabras mayores. El tóxico ya entra en una dinámica muy negativa ante la vida y con los demás. ¡Todo el mundo huye de los tóxicos! Así que elimina tus toxinas si quieres no caer en esa categoría. El mejor antídoto, la empatía, de la que hablaremos más adelante.

Todo esto significa vivir con algo más de intensidad, como si pasáramos de una película en blanco y negro, ¡que también tiene su disfrute!, a una película en color. Ponerle color a la vida es saber diferenciar y disfrutar los tonos, desde el momento más tierno, con alguien de tu *círculo de intimidad*, a disfrutar del amigo con el que te relajas y te sientes más tú que nunca. De conocer una persona nueva en tu vida y valorar este descubrimiento desde el asombro maravilloso a vivir una nueva experiencia que te deslumbra y te llena de energía.

Quizás este vivir cada momento de la vida es lo que en realidad expresa el título de este capítulo. Exprimir la vida, disfrutarla, gozarla, sentirla, vivirla, experimentarla y sobre todo compartirla con tu gente querida, aquella que te valora y respeta, tu *círculo de intimidad*. Esos momentos de la vida son los que nos cargan de energía, los que transforman nuestra visión y, sobre todo, los que dan sentido a nuestra vida.

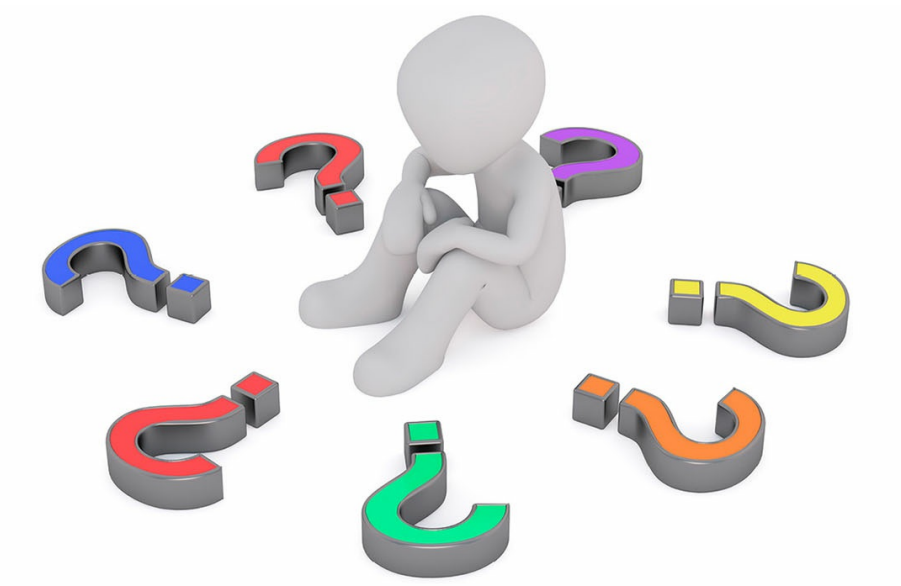
La intensidad en la vida la ponemos nosotros. Es como un filtro que colocamos entre nuestro cerebro y nuestra realidad. Por eso, nuestra actitud de disfrute pone color a cosas que otros no ven más que grises. ¡Y la realidad es la misma! La actitud lo es todo: ¡saborea la vida! ¡Comienza hoy a cambiar esa actitud y notarás los cambios pronto!

2

COGE EL TIMÓN DE TU VIDA: EL VALOR DE LAS PEQUEÑAS DECISIONES

«Es en los momentos de decisión cuando se forma tu destino.»

TONY ROBBINS



La vida que te planteamos es como una noria que sube y baja, llena de grandes acontecimientos donde tú estarás en el centro, disfrutándolos si tomas su control. ¡No pretendas hacer de tu vida una película irrealista! Tenemos días buenos y otros no tan buenos. Y los aceptamos. No existe la linealidad de la vida que hace que todos los días sean iguales. Y si lo consigues ¡uf!, tu cuerpo indicará que estás vivo, pero sabemos que no, eso no es vida. Estar vivo no es vivir la vida.

No pretendo convertir la vida en una feria llena de espectáculos, ¡que de vez en cuando no viene mal!, sino más bien provocar que los momentos que vivimos sean elegidos y disfrutados por nosotros. Esto significa aceptarnos en el «hoy» y saber elegir para atraer lo que queremos que venga mañana.

Este «saber elegir» nos permitirá tener experiencias con personas con las que «realmente» disfrutamos y que comparten nuestros valores. Personas con las que todo es fácil y rápido, pues a veces no hace falta ni usar las palabras. Y también elegir encuentros y experiencias que «realmente» nos llenan de felicidad y dicha. O que al menos notamos que son de nuestro agrado. ¡Elegir en la vida lo es todo! ¡Y elegir en nuestra vida, más aún!

Todo esto se puede poner en marcha hoy mismo. Las decisiones del hoy son las que marcan nuestro mañana. Así que lo que hoy decidas abre un camino en el tiempo y en el espacio de tu vida. Toda decisión importa, desde la más pequeña hasta la más decisiva.

En nuestro día a día hay muchas más decisiones pequeñas, a veces sin importancia, pero que bajo este nuevo prisma comenzamos a considerarlas más. ¡Toda decisión importa! Las decisiones pequeñas conforman también nuestro camino. De hecho, esas decisiones hacen que elijamos unas y dejemos otras. Y poco a poco, día a día, esas decisiones van formando una trayectoria de nuestra vida en el tiempo.

Esa es quizás la esencia, valorar las pequeñas decisiones y ser constante y fiel a ellas. Corrige el camino cuanto consideres y sobre todo sé plenamente consciente de estas decisiones. No te dejes llevar por la inercia o por los demás, pues como el barco que pierde su rumbo poco a poco nos podemos encontrar navegando en aguas que no nos gustaría estar. Por eso necesitamos esos pequeños toques de timón que nos exige el día a día. ¡No dejes el barco navegar solo, lleva el timón de tu vida y estate pendiente!

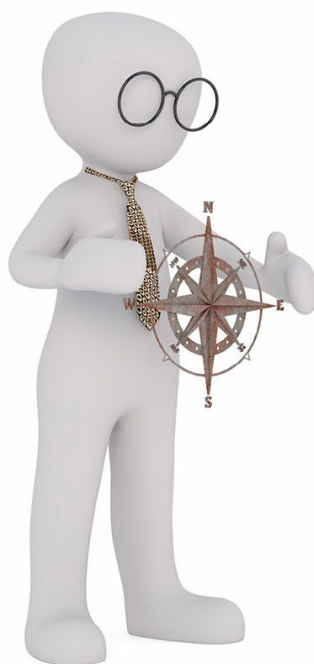
Esas decisiones normalmente salen más rápidas, y sin dudas, si van guiadas por nuestros valores, por nuestra autenticidad. Si uno de mis valores es la bondad, tengo claro cómo comportarme en una gran cantidad de situaciones que me puedan pasar. Si para mí es un valor la honestidad, también tengo claro cómo responder a las diferentes situaciones por muy «sin importancia» que sean.

3

¡NO ESTAMOS LOCOS, SABEMOS LO QUE QUEREMOS!

«No hay camino hacia la felicidad. La felicidad es el camino.»

PROVERBIO BUDISTA



Ahora sí que vamos centrando el tema, pues hablamos de nuestra vida, no de la vida del otro. ¡Cuántas personas viven la vida de los demás! Unos, sin darse cuenta, y otros, conscientemente por no atreverse a ser ellos mismos. Por eso, podemos analizar si muchos de nuestros comportamientos son «realmente nuestros». Solo con planteárnoslo ya nos damos cuenta de una gran cantidad de situaciones y momentos que en realidad no nos pertenecen. Y cuanto más nos alejamos de nuestra vida, menos seremos nosotros mismos, y menos felices nos sentiremos.

Pero ya sabemos lo importante que es tener una mano en el timón. Esa mano es la mano de nuestro ser más consciente, que tiembla y titubea, pero que se mantiene firme sin soltar. Y es que la vida está llena de actos y pensamientos inconscientes, muchos más de los que creemos. Lo peor de esto es que ese ser inconsciente toma muchas decisiones por nosotros. ¡No nos estamos volviendo locos, eh! Las toma en nuestro nombre porque tiempo atrás le dimos ese permiso. Pero eso no significa que no nos lo debamos plantear ahora, recuerda «el hoy». ¿Seguro que quieres ir con esta gente? ¿Seguro que te apetece ir a esto y no a lo otro? ¿Seguro que quieres viajar a este sitio y no a otro?

Y no dudes que esas decisiones inconscientes fueron conscientes en algún momento de tu vida, y que de repetirlas tanto se integraron en ti. Pero hay que añadir un matiz, fueron decisiones de otro tiempo. ¿Acaso piensas que las decisiones de otros tiempos te servirán para el aquí y ahora? Como dice la canción: «lo dudo... lo dudo...». Tu ahora es único, y merece que lo respetemos con el valor nuevo que le estamos dando. Si planteamos saborearlo, eso implica ser conscientes de cada momento.

Yo creo que todos nosotros nos damos cuenta cuando estamos viviendo una situación o experiencia que «no va» con nosotros. El mensaje interior que nos surge no es más que un aviso a navegantes de que algo no va bien. Y este «algo no va bien» seguro que implica un giro de timón en nuestro barco. ¿Nos atrevemos? Esto implica tomar decisiones de cambio. Porque en realidad sí sabemos y sentimos lo que queremos si estamos conectados con nosotros mismos. Pero todo cambio implica un esfuerzo. Y me niego a creer que somos «vagos por naturaleza». Estar en el barco de nuestra vida implica un esfuerzo. Y aunque nos dicen que el ser humano y su cerebro tienden a economizar esfuerzos, con la vida no se puede hacer eso. Pues esforzarse en la vida es querer tu vida, es decidir tu vida. ¡Con eso no se juega!

Esa consciencia de la que hablamos es nuestra responsabilidad. Somos responsables de ser quienes somos ahora, y de lo que queremos ser en el tiempo. Por eso, obsérvate de modo consciente, mira tus decisiones, grandes o pequeñas, y plantéatelas. Te llevarás más de una pequeña sorpresa. Porque, de repente, descubrirás que hay cosas que deberías darles una vuelta. ¿Sabes cuándo? Sí, ahora, ahora mismo. No hay mañana para todo esto.

4

NUESTRA AUTENTICIDAD

«Soy solo yo mismo. Pienso que ser genuino es
triunfar.»

FREDDIE MERCURY



Un gran objetivo en nuestras vidas es ser lo más auténtico posible. ¡Qué bien queda decir esto! Y esto implica ser uno mismo siempre y en todo momento. Sin concesiones a la pereza o a la inercia externa. Tranquilos, existen las flaquezas y los momentos de debilidad. Pero, tiraremos enseguida del timón otra vez. La verdadera pregunta es si sabemos quiénes somos o si tenemos al menos un breve reflejo de nosotros. Una pregunta difícil, desde luego. No es fácil responderla pues dependemos en gran medida de nuestra autoestima y de nuestras emociones.

Ser auténtico para mí es sentirte libre de ser quien eres. Y para eso tenemos que conocernos. La vida nos permite contemplar muchas situaciones para poder sacar conclusiones sobre quiénes somos. Pero aun así, cada situación se puede interpretar de muchas maneras, y nosotros lo hacemos.

Vive una experiencia concreta y pregúntale a la gente de tu alrededor cómo la han sentido. Y te quedarás fascinado de la variedad de respuestas. Somos una enorme jungla, y esa diversidad quizás es lo más maravilloso, pero también dificulta que todos veamos lo mismo. Nuestra realidad es en realidad «mi realidad».

Cometemos el error de pensar que todos piensan igual o parecido. Y conforme más pasa el tiempo, más complejos nos vamos haciendo. Por lo tanto, más difícil es el puzle que tenemos que averiguar. Si asumimos que todas las situaciones son interpretables, porque cada uno tiene «su realidad», esto implica respetar a los demás, pues no conocemos esa realidad. Y encima, toda realidad está muy condicionada y sesgada. Así que, como veremos, es complejo.

Pero entonces, ¿podemos saber quiénes somos y averiguar esa autenticidad tan valiosa? La respuesta no es fácil, podemos aproximarnos algo a esta autenticidad, y año a año, pasito a pasito, aumentar nuestro porcentaje de «ser auténticos». Y es que, nuestra interpretación de la realidad busca no dejarnos mal parados, ¿lo sabías, verdad? Somos seres evolucionados pero subjetivamente complejos. Por eso, ante un fracaso buscamos culpables externos, y ante un éxito, decimos que hemos sido nosotros. Ya sabes, atribución externa al fracaso e interna para nuestro éxito. ¡Pero qué listos somos!

Defendemos nuestro ego para que no le hagan daño y así subsistir con la autoestima lo más alta posible. Pero muchas veces se hace a costa de falsear, muchas veces no conscientemente, la realidad. Y existen dos tipos de autoengaños, el consciente y el inconsciente. Con nuestro consciente buscamos la información que mejor nos conviene. Con nuestro inconsciente ni nos enteramos, pues lo tenemos integrado, y nos salen expresiones del tipo «¡esta es la única verdad!». Cuando oigas esto, ¡huye! Y si lo dices tú, será mejor que reconsideres la situación. El inconsciente procesa y filtra sin pedirte permiso. Por eso la parte consciente se puede trabajar fácil, pero no tanto la inconsciente. ¡Y tomamos tantas decisiones con el inconsciente!

La autenticidad significa ser uno mismo en «todo» momento y lugar. O al menos

intentarlo continuamente. Significa entregar tu personalidad a los demás sin esconderla, con el respeto hacia el otro, pero sobre todo a ti mismo. Porque no ser auténtico es faltarnos el respeto. Lo que pasa es que disfrazamos tantas realidades en nuestro día a día que se nos hace difícil saber quiénes somos realmente. Y no te creas que es un mero juego de palabras, pues la realidad es compleja.

Por eso, el trabajo de ser conscientes de nuestros comportamientos y creencias es fundamental, porque nos dice quiénes «realmente somos» y no quiénes nos gustaría ser, que es bastante diferente. Aquí entran en juego nuestros ideales. ¿Quién no ha idealizado ser más inteligente o más atractivo? Hay tantos ideales como posibles deseos. Y eso hace que muchas veces nuestro cerebro nos juegue malas pasadas. Porque nos engaña muy fácilmente, bueno, nos dejamos engañar. Por eso, es un objetivo importante en la vida ser fiel a uno mismo. Porque ser fiel a ti es comprender en cada momento nuestra esencia y vivir desde ella.

Ser auténtico es un verdadero viaje de vida al que nunca se llega del todo. Es caminar al principio por carreteras empedradas. Pero esas carreteras, si somos perseverantes, nos llevan después a una autopista donde es más fácil comprender todo. Y esa autopista no tiene límites, pues sigues avanzando, mejorando, creciendo y evolucionando.

Por lo tanto, duda si alguien te dice que se conoce bien, no suele ser verdad. Es muy complicado conocerse bien, y no todo el mundo ha iniciado ese viaje. Otra cosa es que queramos dar una imagen de «fuertes» ante los demás, siendo en realidad una muestra de nuestra debilidad.

5

NO JUZGUES TU VIDA, RESPÉITALA

«Nunca podemos juzgar la vida de los demás, porque
cada uno sabe de su propio dolor y de su propia
renuncia.»

PAULO COELHO



Es inevitable que miremos hacia atrás en el retrovisor de la vida y que miremos hacia adelante en nuestra bola de cristal personal. Es una manera de valorar, si es que se puede valorar de este modo, nuestra propia vida.

Yo le tengo especial miedo a este tipo de valoraciones, pues suelen ser en su mayoría injustas. No porque tengamos malas intenciones, sino porque en realidad se mezclan muchas cosas en ese tipo de juicios. Se mezcla el ideal de vida que nos hubiera gustado tener, y se mezcla también nuestra interpretación de nuestros éxitos y fracasos. Aparte, juzgamos desde un hoy, que nada tiene que ver con el ayer de nuestras vidas. En momentos diferentes, lugares diferentes... ¡No, no es nada justo!

Creo sinceramente que la mejor manera de ver nuestra vida es desde el más absoluto respeto tanto a nuestros errores y fracasos como a nuestros aciertos y éxitos. Esto implica tener respeto a lo que sucedió en el pasado, tanto por decisiones tomadas como no tomadas. Respeto a quiénes éramos y a quiénes somos ahora. Respeto a comprender que la vida no es un guion que se escribe y ya está, sino que se vive, y por lo tanto está cargada de miles de circunstancias imprevisibles, humanamente imprevisibles. Y muchas de estas circunstancias, sobre todo si no nos gustan, nuestro cerebro se suele encargar de eliminarlas de la memoria. En realidad, recordamos lo que queremos. Por eso, no somos realmente muy objetivos. ¿Acaso aún lo dudabas?

Si recordamos desde el respeto, recordaremos más y mejor. Y, sobre todo, comprenderemos que nuestra historia es un cómic lleno tanto de momentos alegres como de momentos tristes. Todos estos momentos son nuestros, y son los que nos hacen crecer y ser quienes somos. Son trazos de memoria, normalmente de momentos importantes que se han grabado y que intentan no hacer mucho daño a nuestra identidad. Si respetamos nuestro pasado, aceptaremos nuestra identidad en el presente, y aparte nos abrirá un camino auténtico para dirigir nuestro futuro.

6

SOLO SE VIVE UNA VEZ

«Cinco minutos bastan para soñar toda una vida,
así de relativo es el tiempo.»

MARIO BENEDETTI



Aunque parezca una perogrullada, conviene que lo recordemos muy a menudo. No podemos dejar cosas para «la otra vida». Es esta nuestra vida, la que nos ha tocado vivir de un modo milagroso, y ese milagro lo vivimos como si fuera en realidad algo normal y cotidiano. Y no se puede banalizar la vida, se debe respetar lo increíble que es, solo por el hecho de ser.

En realidad, somos un proyecto de vida que tiene que decidir en todo momento quién quiere ser. Y hay tantas posibilidades, que a veces nos conformamos con la que obtenemos desde la «no decisión». Pero si nos lo recordamos como si fuera un mantra diario «solo se vive una vez», «solo se vive una vez»..., seguramente cambiaría mucho lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Quizás sería un buen ejercicio práctico, conforme te levantes por la mañana te despejas y desayunas, y repites tu mantra «solo se vive una vez». Creo que en el fondo te dará mucha más perspectiva a las cosas que vives, y le dará más valor a todo.

Al mismo tiempo, esta finitud que tenemos todos, ¡aunque algunos se nieguen a aceptarla!, no es más que un alegato a la vida misma. ¿Qué otro mensaje puede contener nuestra finitud que no sea el de disfrutar de nuestra existencia milagrosa? ¡Somos un milagro cada uno de nosotros!

Bajo este mantra, seguramente no dejaremos nada que nos interese para un mañana incierto. Ni dejaremos pasar la oportunidad de conocer personas que pueden ser interesantes en nuestra vida y que nos pueden aportar momentos especiales. Ni pasaremos por encima algunos *hobbies* que sabemos que nos apasionan y que igual ahora no tenemos tiempo. Ni callaremos esas palabras hermosas a un amigo, ni guardaremos la celebración de algo por un mañana que no existe. Porque el mantra te recuerda en todo momento que solo tienes una vida, una gran vida, larga, llena de encuentros y experiencias, pero solo una.

Aunque es verdad que algunas personas viven como si fueran a tener cien vidas. Viven con una vida llena de proyectos inacabados. O viven la vida de otros, tal es el caso de estudiantes que viven la vida que quieren sus padres o sus madres. Y que tardíamente, acabando la carrera, se dan cuenta de que no era ni su carrera ni su proyecto de vida. Pero no importa, solo con darnos cuenta ya podemos poner el timón rumbo a nuestra vida. Todo error tiene su aprendizaje. Y mejor darnos cuenta ahora, que cuando estemos a punto de jubilarnos, claro.

7

LO QUE VERDADERAMENTE IMPORTA EN LA VIDA

La felicidad es darse cuenta de que nada es
demasiado importante.»

ANTONIO GALA



Cuando somos niños vivimos en la espontaneidad. Es verdad que vivimos algo sin normas, y por eso, poco a poco, se nos socializa. Pero al socializarnos perdemos esa autenticidad salvaje y que es nuestra misión transformar en una autenticidad socializada. Sin embargo, mantener vivo y presente a nuestro niño es seguir viviendo cada momento como único, sin pasado, sin futuro. ¿Cómo recuperar esa espontaneidad? ¿Qué metemos en el *software* de la socialización que nos vuelve más complejos y tristes? Estas son dos grandes preguntas que necesitamos recuperar. ¡Hazte preguntas en la vida!

Por otro lado, cuando te pasa algo muy impactante en la vida, como suelen ser situaciones de enfermedad, o incluso de vida o muerte, te planteas muchas cosas. A menudo suelo comentar en las conferencias: «que el hospital no tenga que educaros lo que es importante en vuestras vidas». Porque quien sale de una situación traumática comprende que hay cosas que son realmente importantes en la vida, y muchas otras cosas se relativizan, esto se llama *ganar perspectiva*. Y es una estrategia buenísima para nuestro día a día recordarnos qué es lo que realmente es importante y qué no lo es. ¿Te lo preguntas?

Normalmente vivimos con gran trascendencia cosas que en realidad no tienen tanta importancia, somos una sociedad un poco neurótica. Y ese vivir tan en tensión y en el miedo por cosas «relativamente simples» nos hace perder el rumbo de lo que realmente importa.

Y ese rumbo no podemos perderlo nunca. Es una de las lecciones más importantes de la vida. Distinguir entre la importancia del abrazo verdadero a un amigo y el saludo o reconocimiento de un conocido. Distinguir entre la belleza de la experiencia de la naturaleza con la vivencia artificial de ver la televisión. Son como dos mundos, dos mundos que compiten y que, sin embargo, muchas veces gana el más artificial y mundano.

Uno de los grandes culpables de este «perder la perspectiva» de lo importante en la vida es el pensamiento. Sí, ese que nos ha hecho grandes como especie a veces nos juega malas pasadas. Por eso necesitamos actualizar nuestro *software* a menudo para que comprenda que muchas de las cosas que vivimos como si fueran de vida o muerte son sencillamente intrascendentes. ¿Quizás pensamos demasiado? ¿Le damos demasiadas vueltas a todo?

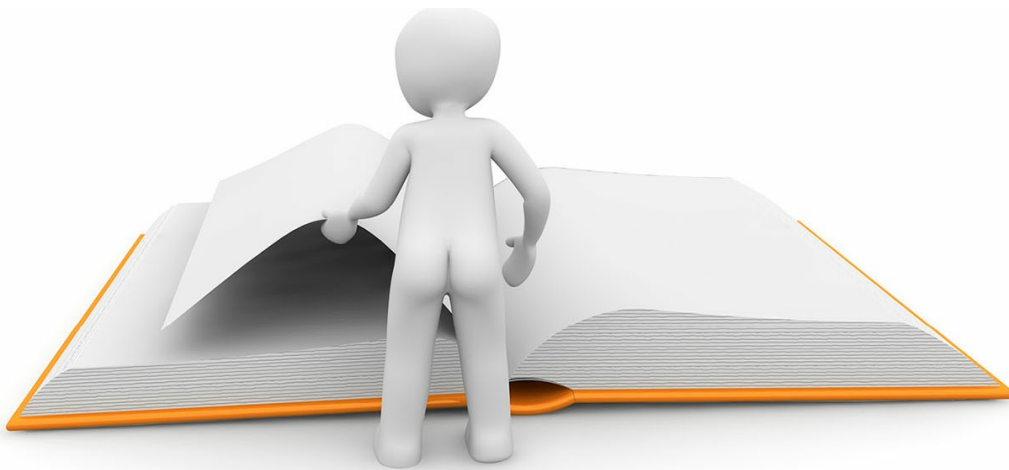
Si viviéramos más desde nuestros sentidos, la vida sería muy diferente. Porque tenemos un ser interior que muchas veces callamos y que sin embargo es un relator de grandes verdades en tu vida. Ese *relator de vida* tiene que ver con el mundo emocional, el sensitivo, el que por intuición te dice que «algo falla», «algo no va bien», «no quiero estar aquí», «no quiero hacer esto»... Ese pequeño mundo sensitivo está lleno de nuestro inconsciente y, por lo tanto, de nuestros valores más profundos.

Pero, en serio, aunque lo complicamos todo mucho, la vida es mucho más sencilla. Si

tienes que tomar una decisión, ¡tómala! Si tienes que hablar con alguien muy en serio, ¡hazlo! Si tienes que compartir un momento, ¡siéntelo! Si tienes que viajar, ¡ya tardas! El «ahora» es nuestra realidad. Y el presente nuestro escenario como actores. ¿El futuro? El futuro no existe.

CUENTO DE LA PARTE PRIMERA

EL ENIGMA DE LA VIDA



Cuentan de un rey que dedicó su vida a batallar y acumular riquezas. Nunca tenía suficiente y almacenaba sin parar sintiéndose el hombre más rico del mundo. Así se veía él, y así lo veía su gente. Alimentaba el poder y valoraba a los demás también por su poder y riqueza. Despreciaba a los pobres pues los consideraba sin éxito ni ambición. Y fue tal la riqueza que acumuló que ya no tenía dónde guardarla.

Por otro lado, sufría porque pensaba que se la podrían quitar. Y su codicia aumentaba día a día. ¡Con lo que le había costado de sufrimiento y esfuerzo! Y así él se convencía. Para que nadie pudiera quitarle sus posesiones y riquezas, construyó más muros, más altos, más anchos, con más guardia... todo más.

Cuando salía a pasear siempre lo hacía con mucha soberbia y altanería, dejando claro la distancia que sentía por el pueblo. Y eso le hacía sentirse mucho más fuerte y poderoso. Su orgullo y vanidad crecían día tras día, y todo lo justificaba por su gran esfuerzo e ímpetu en la vida.

Hasta que un día enfermó y se vio solo ante la muerte. Los médicos le dijeron que no le quedaba mucho de vida y que mejor pensara en cómo despedirse de los suyos.

Cuando se dio cuenta no tenía tanta gente de la que realmente se quisiera despedir pues, al fin y al cabo, nadie estaba muy cerca de él. Este pensamiento le hizo sentirse intranquilo y gritar al cielo:

—¡No tengo a nadie cerca, nadie que me importe! —exclamaba con desesperación profunda.

De repente, una luz con forma humana apareció y le susurró a su oído:

—Te concedo el tener a alguien importante en tu vida antes de irte al cielo si me resuelves un enigma, el enigma de tu vida.

—¿Qué es eso del enigma de mi vida? —respondió incrédulo el viejo rey.

—Todos tenemos un enigma en nuestra vida, un misterio que resolver y que no lo hemos hecho durante el tiempo que hemos podido vivir. ¡Tú también lo tienes! —acabó exclamando la luz.

—¿Y cómo lo resuelvo si no he podido hacerlo durante toda mi vida? —le contestó rápidamente el viejo con mirada de desasosiego.

Y la luz desapareció, dejando como respuesta el silencio profundo de la sala. El rey le prometió oro, brillantes y posesiones de todo tipo y lujo. Pero la luz no aparecía. Debería aparecer cuando se sintiera contestada al enigma que le había planteado.

—¿Qué sería eso que la luz pedía? —gritaba con desconsuelo.

Preguntó a sus asesores y gente que le rodeaba y le idolatraba, y las respuestas nunca parecían hacer feliz a esa luz mágica. Ofreció recompensas, y de todas partes del mundo vinieron codiciosos y avariciosos a hacerse con dinero que decían era fácil pues tenían la respuesta. Pero nadie adivinaba lo que parecía ser un acertijo.

El trasiego de gente era inmenso, y todos los poderosos y ricos querían más riqueza, aunque todos se volvían sin nada, pues nadie lograba resolver el misterio.

A la entrada del castillo, los guardas seleccionaban quién entraba, y solo admitían gente de bien y de sangre azul como decían ellos. El resto, pueblo inculto y pobre, no debería mezclarse con una misión tan importante para el rey.

Ya completamente abatido, sin arreglarse ni cambiarse en días, y con una imagen que nadie le reconocería porque nunca lo habían visto tan abandonado, decidió salir por la parte trasera. Nadie lo reconoció con esa pinta más de mendigo que de rey. Y como persona que no era «nadie importante» paseó perdido y sin rumbo. Cuando llegó al puente viejo del pueblo, se sentó solitario en una de sus viejas piedras laterales. Lloró como nunca lo había hecho, y su maltrecha figura llamó la atención de un viejo que andaba viajando con su mula igual o más vieja que él.

—¿Por qué lloras, buen hombre? ¿Qué pena tan fuerte puede causar tal llanto amargo? —se acercó el anciano con suavidad y tacto.

—Trabajé duro —dijo sin apenas poder hablar sollozando— para nada, pues me piden que resuelva el enigma de mi vida, y yo que lo poseo todo no sé qué respuesta dar.

El anciano se acercó para conocer más en profundidad la historia y solo supo decirle:

—Toda respuesta está seguro dentro de ti. Otra cosa es que no lo veas. Somos ciegos a nuestras realidades más importantes e inmediatas, a lo más evidente ante la mirada de otros. Si va en contra de tus principales valores y creencias, normalmente no se ve más camino que el ya trazado en el tiempo. Pero dime —se apresuró a indagar— ¿en qué crees tú realmente con profundidad?

—Creo en la riqueza y en el poder —dijo el rey algo sorprendido por la naturaleza de la conversación que tenía con el andrajoso anciano—. Creo en el esfuerzo y el orgullo de lo conseguido —continuó esforzándose sabiendo que le podría quedar poco de vida—. Ese sacrificio ha forjado la persona que soy. Sin embargo, por mucho que he preguntado a los mejores consejeros de mi reino y de otros reinos vecinos, nadie ha dado con la respuesta. La luz ya no ha vuelto a aparecer. ¿Acaso tú hombre anciano y pobre tienes una respuesta diferente que me sirva? —ironizó hasta en los últimos momentos de su vida manteniendo su orgullo altivo.

—Yo no tengo respuestas —dijo el anciano— solo tengo preguntas que puede ser que no te hayas hecho. Y que hasta un niño de este pueblo te podría hacer igual que yo. Pero como desprecias nuestro ser pobre e indigno, nunca te lo habrías planteado de no ser que nos hayamos cruzado casualmente hoy en este viejo puente.

—¿Y qué preguntas podrías tener tú o un simple niño? ¿Acaso te burlas en mi lecho de muerte? ¿Crees que merezco este trato? —respondió poniéndose más tenso.

El anciano se distrajo un rato con la mula para darle algo de comer de unas hierbas que había en un lado del puente. Su silencio provocó más al rey que no comprendía cómo le dejaban de lado, más aún siendo un pobre andrajoso.

Pero como no contestaba el anciano, y el rey estaba desesperado, le hizo un ofrecimiento del tipo que le gustaban al rey.

—¿Cuánto quieres por ayudarme a encontrar la respuesta? He ofrecido baúles de oro y diamantes a quien lo encuentre entre mi gente más poderosa. A ti, simple y pobre anciano con unas monedas de oro seguramente te bastaría. ¿Cuánto quieres?

—Ni todo el oro del mundo podría pagar lo máspreciado de mi vida, mi libertad. Me voy pues tengo que encontrarme con gente que quiero y que me espera al final del camino —le dijo dándole la espalda y dejando solo al rey hundido.

—Tu vida no vale ni un centavo, viejo andrajoso, ruin y desgraciado —le gritó el rey golpeando con sus puños el suelo de piedra.

El anciano se volvió suavemente, con rostro serio, y le dijo:

—Quizás por eso desprecias lo que más valor tiene en la vida. Mi vida está llena de gente, de experiencias y vivencias en la calle. Sin distinguir pobres o ricos, sencillamente personas con las que he reído, llorado, luchado y amado.

Ese es todo mi equipaje, esas son todas mis posesiones, millones de experiencias que guardo con anhelo en mi corazón.

Y continuó después de una breve pausa:

—¿Cuántas personas queridas hay en tu vida? ¿Cuántos te han querido por cómo eres y no por lo que tienes? ¿De qué tipo de gente estas rodeado que no son capaces de adivinar el acertijo que adivinaría hasta un niño andrajoso e inculto? —y después de hacer esas preguntas desapareció en la distancia.

El rey se puso muy serio intentando comprender las palabras del anciano misterioso que se permitía hablarle así. Nadie en su corte se hubiera atrevido. Y aquí estaba tirado y avergonzado por un simple viejo y su mula.

Pensó que ya no le quedaba mucho de vida, que daba todo igual, que nunca adivinaría ese enigma. Y se apoyó en el muro del puente para dejarse ir. Moriría así, como un sucio mendigo tirado en el suelo adoquinado de la entrada de su reinado. Se dejó ir, nada importaba ya.

Y de repente una niña apareció curiosa y se le acercó. La pequeña notó su sufrimiento, y le puso una mano sobre su hombro. No le dijo nada, solo le miraba a los ojos profundamente. Pensó que pocas personas le habían mirado con esa ingenuidad y transparencia. Tampoco él había estado tan postrado y abatido como ahora. ¿Acaso le había cambiado la mirada? Pensó en decirle una barbaridad a la niña para alejarla y que le dejara en paz. Pero estaba tan solo, que bien le vendría algo de compañía. Nadie quiere morir solo. Al menos él no quería. E intentó sonreír a la niña, pero le salió una extraña mueca. Sin embargo, ella captó su gesto y le devolvió la sonrisa.

—¿Qué haces aquí, niña, con este pobre viejo que está a punto de morir? —le dijo ya entrecortado como si fuera la última exhalación.

La niña no contestó, se limitó a seguir sonriendo al mismo tiempo que lo miraba fijamente a los ojos. Y el rey no pudo más que emitir una pequeña lágrima de dulzura que cayó por su rostro ya demacrado. La niña, con un gesto espontáneo, puso un dedo en su rostro para tocar esa lágrima y parar su recorrido. Y él notó la caricia en su cara. La notó como nunca la había notado antes.

El rey sabía que algo estaba pasando tan diferente en su vida que no pudo evitar preguntar a la niña si acaso ella sabía la respuesta a su enigma. Pero ella solo hacía que mirarle. Solo el silencio los envolvía cálidamente y les daba la intimidad necesaria para estar en medio del frío suelo y de la fría mañana.

El rey puso gesto de interrogación, como pidiendo ayuda a la niña. Y ella siguió mirándolo. Hasta que él la miro a los ojos con la profundidad necesaria y vio la respuesta en el reflejo de sus pupilas. Entonces, comprendió. Ese fue su último suspiro.

PARTE SEGUNDA

SENTIR + TU VIDA

«Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica.»

DANIEL GOLEMAN



8. ¿Sentir o no sentir? Esa es la cuestión.
 9. Sentir, querer y amar.
 10. Mis clones emocionales.
 11. Me siento vulnerable: ¡por fin estoy vivo!
 12. Miedo a vivir: cuando la emoción paraliza nuestra vida.
 13. El equilibrio emocional: la bandeja.
 14. Relajación y meditación: combatir el estrés con la atención plena.
- Cuento de la parte segunda: *El caballero que buscaba algo más...*

8

¿SENTIR O NO SENTIR? ESA ES LA CUESTIÓN

«Las cosas que amamos nos dicen quiénes somos.»

TOMÁS DE AQUINO



Para algunas personas sentir emociones es un verdadero sufrimiento. Y las evitan como único método de afrontarlas. Son de las que dicen estas cosas de «las emociones hay que evitarlas si queremos tener una vida tranquila» o «las emociones te las dejas en casa». Y es que el mundo emocional no tiene muy buena fama, al menos para algunas personas.

Sin embargo, las emociones son la verdadera «salsa» de la vida. Y no es solo una frase hecha, sino que incluso científicamente se ha demostrado que las mejores decisiones son aquellas que incorporan en su proceso el mundo emocional.

Pero, ¿por qué tienen tan mala fama? Pues por una simple razón, porque se piensa solo en aquellas consideradas «negativas» como el miedo o la ira. Pero no seamos injustos, ¿qué pasa con las emociones y sentimientos que dan verdadero color a nuestras vidas como el amor o la pasión?

Algunos matan el amor con tal de no sufrir. Otros sencillamente no aprendieron sus códigos para tener esa tranquilidad. Pero, ¿podemos tener paz y equilibrio emocional sintiendo? Espero que no haya nadie que lea este libro que se quede con la duda. El equilibrio emocional es la base de la felicidad, pues permite al individuo ser capaz de sentir miedo y amor. El miedo nos informa de algo importante en nuestras vidas, y la cuestión es qué hacemos con ese miedo. Si obtener la información o paralizarnos.

Muchas personas no se permiten pasar de la emoción del miedo y superarla afrontando los retos que vienen. Si quieres conseguir algo importante en tu vida, es normal que sientas miedo, miedo a no lograrlo, pero el miedo solo te informa de que es importante para ti. Eso nos debería activar más para poder conseguir el logro que tan importante es para nosotros. Por eso, en la otra cara del miedo está la oportunidad. Te puedes quedar con el miedo solo, o avanzar y buscar tu oportunidad.

Cuando una persona evita las emociones, se pierde en realidad aquello que nos hace vibrar en la vida. Y esos momentos únicos son los que en realidad cuentan en nuestro contador de experiencias vitales. Por miedo no deberíamos dejar de vivir experiencias que son importantes para nosotros. Por eso se dice que hay mucho «muerto viviente» o zombi, intentando explicar que estar vivo no es lo mismo que vivir. Y hay mucha gente que solo está viva. Cuando tienen la enorme oportunidad de vivir la vida. La decisión es completamente nuestra.

Pero, ¿cuál sería la solución para poder vivir más la vida con emociones sin caer en el dramatismo de la parálisis emocional? El equilibrio, ya lo hemos mencionado. Solo el equilibrio de esa zozobra del mundo emocional es capaz de mantenerte. El equilibrio supone que puedes permitirte el lujo de sentir con intensidad notando cómo tu cuerpo se altera y vibra, y con ello vive. Pero también siente ante una pérdida pues permite que le afecte. Y en ninguno de los dos casos se pierde el control de la vida. Ni se sufre como para bloquearte. Pues siempre está la aceptación de la vida con sus cosas buenas y malas.

Y en ambos casos se ha vivido y sentido. Y solo a esto le podemos llamar vivir la vida. Evitar esto, y vivir solo en el mundo de la razón y el intelecto, es uno de los mayores errores que puede cometer el ser humano.

9

SENTIR, QUERER Y AMAR

«El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es.»

JORGE BUCAY



Ya sentimos con la tranquilidad del que sabe que sentir es percibir la vida con la intensidad de las cosas que nos importan. Esa intensidad es la que marca si siento, quiero o amo. Sentir es vivir el afecto propio y el de los demás. Es permitir percibirlo sin que te afecte más allá de lo normal. La diferencia de sentir o no sentir es la de vivir una vida en blanco y negro o en color. Los colores son los matices emocionales. Y estos son los que nos motivan, nos mueven, nos hacen tener interés e ilusión por la vida.

Pero, ¿qué ocurre con los sentimientos de querer y amar? Con ellos vamos subiendo la intensidad de nuestras vivencias. Sería como poner más color a nuestra vida. Sabiendo que los días pueden ser negros, grises o de toda gama de colores. Y sabiendo que sean del color que sean, nuestro equilibrio es capaz de ponernos la mejor actitud posible.

Cuando una persona nos importa decimos que la queremos. Sería como indicar que pertenece a nuestro círculo de confianza. Y que dejamos o permitimos que nos afecte lo que pase con esa persona. Cuanto más cariño sentimos, más nos afecta. Pero siempre el equilibrio actúa permitiendo que distingamos entre los sentimientos de los demás y los nuestros. Nos permiten comprender y empatizar, y sobre todo vivir. ¡Seguimos viviendo!

El salto llega cuando hablamos de amar, una palabra que debería estar seguramente más en mayúsculas que en minúsculas. Pues supone un sentimiento profundo y auténtico sobre otra persona, más profundo e intenso que cuando decimos querer. Muchas personas evitan el amor, consciente o inconscientemente, porque no pueden manejar esas situaciones tan emocionales. Pues implica un alto compromiso con alguien. Y además implica sentirte vulnerable, ya que permites accesos a tu intimidad más absoluta.

Se puede amar muchas cosas que no son personas, pero es un modo metafórico de hablar de algo que nos importa mucho. O sencillamente cuando decimos «amo la vida». Es como un profundo torrente de sentimientos puestos a disposición del vivir.

Existen muchos tipos de amores, pues amamos a nuestros hijos y padres. Amamos a nuestra pareja y, espero, también nos amemos a nosotros mismos. El amor algunos dicen que es un salto cualitativo del querer. Otros que es algo más en intensidad que el querer. En todo caso, no dejan de ser intelectualizaciones de un sentimiento. El amor es el fruto de amar. Y amar implica un movimiento profundo en nuestros sentimientos y emociones. ¿Estamos dispuestos? Aquí nos encontramos personas de todo tipo. Los que aman de modo romántico y desenfrenado. Los que aman con más serenidad y profundidad. Los que no se permiten amar por miedo a contactar con sus emociones. La diversidad de tipos de amor es alta. Pero ante todo, comprendamos un aspecto fundamental, el amor es la savia de la vida. Sin amor la vida es menos vida. Y con amor la vida es mucho más sentida y vivida. Por lo tanto, permitirnos amar debería ser una de las primeras cuestiones a plantearnos pues permitirte amar es permitirte tu propia libertad de ser y expresarte con los demás. Y sobre todo, supone haber dado el salto de amarte a ti mismo.

En efecto, para amar a los demás primero tenemos que amarnos nosotros. Y no es un juego de palabras. Amarse a uno mismo es aceptarse como uno es, y no solo querernos, sino amarnos. Amarse es sentir que eres válido en la vida, que tienes cosas que decir y hacer. Y que incluso puedes querer compartirlas. Amarse estimula nuestra autoestima y nos hace más auténticos. Y gracias a amarnos podemos amar.

Amar no es depender de nadie, es una expresión de nuestra libertad. Amar no es perder el sentido de la vida, al contrario, es ofrecer compartir nuestro sentido de la vida con los demás. Amar no es una obligación, es un destino abierto a todos, pero que no todos se atreven. Amar supone vivir con profundidad. El amor no es ser esclavo de nadie. No supone perder nuestros proyectos vitales. No supone vivir la vida de otro. No supone perder nuestra personalidad ni nuestro modo de ser. El amor potencia nuestro *self*. Nos hace más grandes y nos hace crecer. Pues el amor es respeto profundo por el otro y su identidad. Para amar hay que permitirse sentir.

10

MIS CLONES EMOCIONALES

«No conseguirás conmover otros corazones
si del corazón nada te sale.»

GOETHE



¿No te ha pasado nunca estar con una persona y sentir de modo profundo que te sientes muy cercana a ella? Tan cercana que dirías que compartes la visión del mundo. No me refiero a compartir cosas concretas como aficiones u opiniones. Sino más bien el sentir ante la vida. Ya sé que es un poco abstracto, pero ese sentir se nota como una impresión profunda y desde dentro. No pensemos esta idea, sintámosla.

Esto es para mí lo que llamo *clones emocionales*. Son personas que, si creyésemos en el más allá, diríamos que ya hemos compartido algo de nuestra vida con ellas. Son hermanos o hermanas de nuestro camino. Son personas indispensables en nuestras vidas. Sobre todo porque estas personas nos hacen ser más nosotros que nunca. Son revitalizadores de nuestra autenticidad desde la aceptación más incondicional.

Un clon emocional no necesita palabras, ni verse cada día, ni mandarse mensajes continuamente. Por el contrario, solo necesita sentirte de algún modo. Te acuerdas de ellos en determinados momentos o circunstancias, y les mandas un mensaje o les llamas para compartir esa alegría del recuerdo. El clon no necesita palabras, solo con tocar y mirar puede sentirlo todo. Solo con una mirada sabe la evolución de tu persona en el tiempo. Y sabe cómo estar contigo. Acompañando y sintiendo contigo.

Pero atreverse a conocer e identificar un clon en tu vida no es tarea fácil, pues supone de nuevo vulnerabilidad. Supone atreverte a dar el paso de estar con una persona, y dejarte sentir y compartir estos sentimientos. Y atreverte al fracaso o al rechazo, pues aunque tú sientes a tu clon, el otro puede no atreverse a dar ese paso. Por eso, algunos clones emocionales son amigos nuestros, pero no todos los amigos son clones. El clon es un estado compartido más allá de la palabra y del tiempo.

Si no tienes clones emocionales, deberías comenzar a pensar al respecto. Pues son la clave para mantenerte fuerte en tu autoestima y amor a ti mismo, y a la vida. Son los que nos permiten comprender que somos auténticos en la vida y no raros o extraños. Son los que nos permiten comprender que tenemos valor y talento, y nos reafirman en su búsqueda continua.

Con un clon el silencio es bello, la mirada profunda y el sentir inmenso. El abrazo y el tacto suponen la confirmación del clon. Y la mirada su lenguaje más directo. La mirada que se mantiene bella y expresiva; sin tensión, sin retos, sin expectativas. En la confluencia de miradas está el juego del clon y la corriente eléctrica fluye en el abrazo. Las energías se mueven en altos niveles de autoexpresión y de amor.

Un clon se puede distanciar, pero no se pierde. Siempre está dentro. Y eso es posible porque el lazo de unión es el más fuerte posible: el sentimiento profundo mutuo de autenticidad y amor.

11

ME SIENTO VULNERABLE: ¡POR FIN ESTOY VIVO!

«El hombre es la única criatura que se niega a ser quien es.»

ALBERT CAMUS



El mundo de los machos alfa contempla la vulnerabilidad como una debilidad. Pero claro, afortunadamente, no dependemos de estos machos alfa para vivir. Este mundo de competitividad y egoísmo jerárquico está muy lejos de una vida empática y llena de amor.

La vulnerabilidad es una demostración de fortaleza del ser humano. Pues se expone a los demás que son significativos, que le importan. ¡No a todos, claro! La vulnerabilidad es mostrar tu inocencia e ingenuidad, tu ser auténtico con «todo», sin fisuras, sin miedos. Y lo haces porque el otro te importa y no temes su juicio, pues el otro que te quiere bien no te juzga. Te juzga siempre el que menos respeta tu autenticidad y menos te respeta a ti como persona. Ese no es, o no debería ser, significativo en tu vida. El juicio es para los tribunales. El amor y la vulnerabilidad para la cotidianidad del ser humano.

Mostrarse vulnerable es una muestra de tu ser más auténtico en su riqueza y valentía. Pues supone aceptación de nuevo de nuestros vicios y virtudes, como dirían mis queridos amigos actores de la empresa Viviendo del Cuento. Es ser tanto en lo que disfrutamos y fluimos como en lo que no, porque somos un todo. Es vivir con ese todo fuerte en autoestima y autorrespeto. Es sentir que conviven conjuntamente tus «debilidades» y tus «fortalezas». El todo es inseparable. Si lo separas, rompes la dimensión humana. Nuestro sistema es único y está todo interconectado. Comprender esta globalidad, este ser holístico, es comprender al ser humano.

Mi ser vulnerable quiere sentir, y querer, y amar. Mi ser vulnerable arriesga en la vida desde su propia fortaleza, sin temor ni a la crítica ni al fracaso. Pues no existe para la vulnerabilidad más fracaso que no ser uno mismo. Por eso, siente y dimensiona sus sentimientos tanto a proyectos como a personas. Y en todos, la vulnerabilidad va por delante. No teme ser ejemplo, pues no es ejemplo de nada. No siente necesidad de destacar pues no necesita esconder nada. La vulnerabilidad es su mayor escudo ante la vida, es el no-escudo.

Pero la vulnerabilidad también implica sufrir. ¡Ah, claro, se me olvidó decirlo! La vulnerabilidad implica sentir como hemos dicho, y aprender de nuestros sentimientos y emociones con los demás. Aprender de nuestros errores y sufrir. Aprender de nuestros logros y vivir. Y ambos aprendizajes van de la mano. Todos quisiéramos aprender solo de los logros. Y ya puestos, aprender de los errores de los demás. Pero la vida no funciona así. Hemos dicho que es sistémica, global, holista. No podemos ahora separarlo. Nunca se puede separar como tal, aceptémoslo. Mis logros me fortalecen. Sin embargo, mis errores duelen, pero no me arrinconan ni me paralizan. Pues mi fortaleza es la base que tira de mí y que me hace levantar cuando yerro. Y me levanto porque asumo cómo soy, y aprendo.

La vulnerabilidad es aceptar la imperfección del ser humano. Sí, lo siento, tengo que decirlo públicamente. ¡No somos perfectos! Mis imperfecciones son tan mías como mis

perfecciones. Y las quiero conmigo, no las destruyo, ni las alejo, ni las olvido, están también en mí. Convivo con ellas diariamente y las acepto. La aceptación es el principio del cambio. Si acepto, avanzo. Cuando no acepto, me paralizó. La vulnerabilidad es aceptación de nuestro ser, de nosotros, de nuestra identidad, de cómo somos. Y solo desde la vulnerabilidad se puede aprender y mejorar, y crecer.

¿Quieres vivir de verdad? Comienza por ser vulnerable. Comienza por expresar tu identidad más íntima con tus seres queridos. Si das el paso, abres una puerta a la vida, a sentir. Y esa puerta te abre nuevos escenarios inimaginables. Solo si la pasas lo podrás entender. ¿Quieres vivir solamente? ¿O quieres vivir de verdad? La vida vulnerable es la vida de las personas aguerridas, con coraje, las más valientes de todas. Por eso, cambia tu concepto de fortaleza de las personas. La fuerza es la vulnerabilidad.

12

MIEDO A VIVIR: CUANDO LA EMOCIÓN PARALIZA NUESTRA VIDA

«A nada en la vida se le debe temer. Solo se le debe
comprender.»

MARIE CURIE



No creo que ninguno de nosotros exprese tan claramente que tenemos miedo a vivir. Aunque, seguramente si analizamos con más profundidad nuestras vidas, veamos con asombro cuánto influye el miedo en nuestras vidas, y en su disfrute.

El miedo se inserta en nosotros desde muy pequeños, pues los padres somos así de cautelosos al querer que a nuestros hijos no les pase nada, y por tanto vamos con avisos continuos ante todo. «No hagas esto», «cuidado con esto», «ojo no te caigas», «mira por dónde andas», «no... no... no...».

Nuestro cerebro aprende a través de los adultos a tener miedo, y ese miedo original que se daba en nosotros por cosas realmente graves como una caída que provoca daño, o una situación de vida o muerte, se generaliza a una cantidad enorme de situaciones. Muchas de las cuales son realmente insignificantes. Pero aprendemos también a tenerles miedo.

Como dijimos antes, el miedo es información sobre algo que hemos categorizado como importante para nosotros. Hemos de decir que lo importante puede ser realmente muy superficial para cualquier otro. Y ese miedo nos informa de que algo nos puede amenazar. Incluso posibles situaciones positivas. Imaginemos la persona que conoce a una pareja que le deslumbra y descubre el miedo al amor. Pero como vimos, detrás de cada miedo hay una oportunidad. En este caso, la oportunidad de amar con mayúsculas.

En la empresa sucede mucho, cuando una persona tiene la posibilidad de promocionar le entra miedo. Muchas de estas personas ante un dibujo simple de su miedo plasmado en un papel suelen poner un precipicio. ¿La oportunidad de promocionar es un precipicio?! En efecto, porque primero contactan con el posible fracaso, y ese miedo a fracasar les impide ver la ventana de las oportunidades. Por eso, cuando en un sencillo ejercicio se les pide que después de dibujar su miedo, y expresarlo en palabras y sentimientos, dibujen su oportunidad, descubren todo un mundo de posibilidades. Y esto es así porque no se habían dado la oportunidad de contactar con la cara positiva del miedo, la de la oportunidad.

Imaginemos el miedo al cambio (de pareja, laboral...), algo muy usual en nuestras vidas. Lo normal para muchos es que no se atrevan ni a pensarlo. Sin embargo, las emociones son tenaces y persiguen sus objetivos en el tiempo. Seguramente podemos pensar cambiar de trabajo y no atrevernos, pero tenemos esa emoción dentro que nos irá continuamente buscando. Recordemos, las emociones o las expresamos y canalizamos, o siempre acaban saliendo y persiguiéndonos. Por eso es mejor gestionarlas que intentar hacerlas callar. De hecho, esta última opción no funciona, o si funciona es provocando otra serie de patologías o problemas en la persona. ¡Siempre sale, por un lugar o por otro, siempre sale! Y cuando encontramos una situación muy segura, sobre todo para aquellos que el cambio lo miden como riesgo, entonces saltamos y damos opción al cambio. Otros más atrevidos y con coraje se lanzan atendiendo a sus emociones. Somos

diversos como la vida misma.

Si el miedo informa, ¿entonces por qué está tan presente en nuestras vidas? Principalmente porque hemos aprendido a tinter o teñir muchas situaciones con el peligro y el miedo. Situaciones que para otros, como hemos comentado, son poco o nada importantes en sus vidas. Todo esto es nuestro mundo simbólico, donde puedo tener miedo a relacionarme con otros, o a estar en situaciones que no controlo, o simplemente a sentir mis propias emociones. Y, normalmente, la mejor solución es afrontar nuestros miedos, solo o con acompañamiento de un psicólogo-*coach*. Lo que pasa es que para muchos ir al psicólogo-*coach* sigue siendo un estigma como si algo grave les pasara. Y tenemos que acostumbrarnos a ir al psicólogo-*coach* igual que vamos al médico cuando tenemos un resfriado. Pues este especialista de la psicología es el perfil ideal para nuestro propio desarrollo personal. Todos necesitamos ayuda para crecer, si lo hacemos solos, tardamos más y es más duro. Si lo hacemos acompañados, es más rápido y eficiente, pues se cuida mucho nuestro equilibrio y autoestima en el proceso.

El miedo nos dispara todo un mundo emocional que normalmente nos altera bastante. Notamos que nuestro corazón palpita más fuerte y que focalizamos nuestra atención solo en un punto o en una idea, la causante del miedo. Este llamado «secuestro emocional» normalmente es una respuesta exagerada de nuestro ser, pues aunque nos sirve en situaciones graves, o de vida o muerte, en la mayoría de las situaciones son situaciones mucho más manejables y que no requieren de esa respuesta tan «estresante».

Recordemos que este tipo de situaciones nos llevan a un estado que es recomendable solo en unos minutos para el organismo, pues mucho tiempo en ese estado es realmente dañino para nuestra salud física, mental y emocional. Sin embargo, ¿cuánto estrés diario sufre en su vida? Esta pregunta merece una reflexión muy sincera, pues he tenido en mi vida muchos amigos que han acabado en el hospital por mantener ese estrés continuado en sus vidas. Y debemos aprender de la vida y de los demás, no del hospital. Quien pasa por el hospital, no le queda más remedio que aprender. Como se suele decir «ha visto las orejas al lobo».

Luego, ante el miedo, primero calma tus emociones, y segundo intenta interpretar con tu corazón calmado, el porqué de tu reacción. Aprende de tus reacciones e interpreta los patrones que te afectan de esta manera. Ese patrón aprendido se suele repetir en situaciones parecidas que nos deberían dar la clave para comprender nuestros miedos. Y la vida es demasiado corta para dar tanto espacio al miedo. Vivir en el miedo es no vivir. Aparte de que te quita años de vida al perjudicar tu salud.

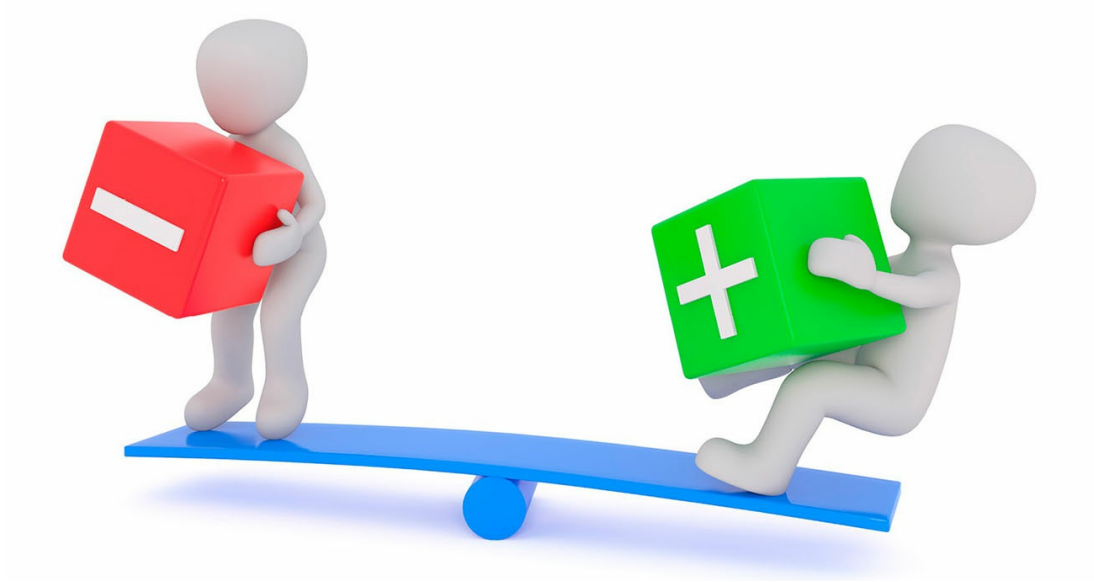
¿Podemos transformar el miedo en una oportunidad? Podemos transformar el cambio de trabajo en una oportunidad para crecer profesionalmente. Podemos transformar el cambio de pareja en una oportunidad para amar y ser más felices. Podemos transformar el miedo a sentir y expresar nuestras emociones en un descubrimiento de un mundo «lleno de colores» que dará significatividad y sentido a nuestras vidas.

13

EL EQUILIBRIO EMOCIONAL: LA BANDEJA

«Vivir es como caminar por la cuerda floja,
solo unos pocos mantienen el equilibrio.»

VÍCTOR HUGO



En los juegos de roles que hacemos de equipos, muchas veces utilizamos una técnica que clasifica a las personas en función de cómo se comporten en determinadas situaciones. Los roles pueden ser de tímido, charlatán, astuto, rígido, escéptico, apático, sabelotodo, etc., pero hay uno sobre todo que es el ideal y que denominamos «el equilibrado». Y es que, ¿quién no desea estar en esa posición de equilibrio en la vida donde todo y con todos lo gestionamos con una relativa tranquilidad y acierto? Pero claro, ese rol depende de muchas variables. A veces somos charlatanes y en otros contextos más tímidos, y en otros más escépticos. Es decir, los roles no son modos de comportamientos que asignemos de modo fijo a nuestra personalidad, aunque sí que tengamos algunas tendencias salientes.

¿Cómo se logra ser equilibrado en la vida? La respuesta no es sencilla. Pues hemos comentado que las emociones y los sentimientos influyen mucho en nuestro comportamiento y pueden hacerlo variar bastante. Sin embargo, esta misma pregunta se la hacen, por ejemplo, los profesionales del deporte de alto rendimiento. Aunque los que no somos de alto rendimiento también nos lo preguntamos cuando hacemos deporte.

Una metáfora bastante interesante es la de la bandeja. Consiste en pensar que para actuar en la vida en cualquier situación de elevada tensión o responsabilidad, normalmente llevamos todos nuestros miedos y oportunidades en la bandeja. Y no siempre es fácil hacer el equilibrio. ¿Habéis visto alguna vez una carrera que se celebra de camareros a ver quién es más rápido? Pues en eso consiste nuestra metáfora, en comprender qué elementos tengo en la bandeja para poder llegar a conseguir el equilibrio. Si no soy consciente de todo lo que llevo, entonces es fácil que se nos desequilibre fácilmente.

Para poder realizar ese equilibrio en la bandeja, por lo tanto, es fundamental comprender la situación, qué miedos existen, qué oportunidades, qué emociones me surgen y cómo me afectan. Aparte, es importante entrenar ese equilibrio para poder sentir que somos capaces de regular todo lo que sucede. Por ejemplo, un delantero necesita marcar goles, pero si le obsesiona el gol y pierde la perspectiva del juego o las oportunidades, puede pesarle mucho y bajar o anular su rendimiento. El gol no se puede prever, pero sí que podemos prever la predisposición y actitud de equilibrio, y perspectiva que necesito. Más aún, sabiendo que el miedo o la responsabilidad me pueden tensar tanto que no rinda, debo ser consciente de tener esa actitud hacia el juego y los demás jugadores que tenga la máxima perspectiva.

Sabemos que la relación tensión-rendimiento es una U invertida, es decir, a más tensión menos rendimiento, y a menos tensión también menos rendimiento. Necesitamos encontrar ese punto intermedio de nuestro deporte o escenario profesional que nos permite estar en la zona de reto. Es decir, con la máxima concentración y con todos mis sentidos plenos puestos en el escenario en que se esté implicado. En el *coaching* se suele

hablar de zona de reto, en contraposición a la zona de pánico donde los retos son tan grandes que nos abruman y paralizan. Y también, muy diferente a la zona de confort donde controlo tanto la situación que ni me tengo que concentrar, y por lo tanto mi activación neural del aprendizaje será nula.

Cada uno tiene su zona de reto. Por lo tanto, cada uno tiene que analizar su propia bandeja. Todos somos conscientes de que no es lo mismo cuando hacemos un deporte determinado con amigos que cuando competimos. Este poder mental es el que caracteriza que en una situación de más tensión alcances el máximo porcentaje posible de tu rendimiento.

En mi caso que jugué al fútbol, pero que sobre todo ahora juego al tenis y al pádel, soy consciente de cómo mi rendimiento baja mucho cuando entro en competición. Ni me puedo imaginar en los niveles de alto rendimiento el verdadero poder que tiene alcanzar este equilibrio.

Por lo tanto, a nivel de mi desarrollo personal y profesional, podemos aplicarlo igualmente. ¿Cómo afectan determinadas situaciones a mi vida, y hasta qué punto reacciono con mis competencias al 100%? Si soy una persona sensible a las emociones y sentimientos, será más fácil poder contemplarme y comprender qué ha pasado. Si no soy consciente, o si lo soy pero no lo trabajo, la bandeja irá siempre espontáneamente desequilibrada. Y no es un tema de pensar, sino de sentir primero y pensar después. El pensamiento nos sirve para la estrategia, pero primero tenemos que saber qué elementos emocionales están sobre la bandeja. Y muchas veces, incluso, no somos conscientes de todo lo que pasa. Por eso, es tan necesario que desde fuera nos puedan ayudar con lo que ven. Eso sí, personas referentes para nosotros, no cualquiera. Personas de nuestro círculo de intimidad que seguro buscan lo mejor para nosotros. Y si no puede ser, profesionales o personas en las que confiemos.

Con todo ello, si logro trabajar la bandeja y conseguir todos sus elementos para obtener el equilibrio, lograré el principal resultado que es lo que hemos denominado en otro capítulo ganar perspectiva. Cuando uno gana perspectiva tiene más variables en consideración, y es capaz de afrontar una situación determinada con más recursos. Esto a su vez permite que se logren con mayor probabilidad los resultados deseados.

14

RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN: COMBATIR EL ESTRÉS CON LA ATENCIÓN PLENA

«Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo, por eso es muy importante para la buena salud.»

DALAI LAMA



Cuando estudiaba Psicología comencé a practicar las técnicas que nos enseñaban para combatir el estrés. Y de hecho, las probaba conmigo. Así que iba de relajación en relajación. Practicaba un tipo de relajación muy sencilla con instrucciones y que comienza desde los pies hasta acabar en la cabeza. De hecho, si te sale bien se llega a «no notar» el cuerpo, generando una sensación bastante extraña mental. Quizás era esa visión que a veces podemos tener de una mente desde fuera del cuerpo que gobierna nuestras vidas. Lo mejor era que no se notaba el cuerpo y que se conseguían unos niveles de relajación máximos.

La técnica que utilizaba se basaba en la respiración profunda (desde el diafragma) que se acompañaba de la visualización de mi cuerpo parte por parte, desde los pies hasta la cabeza. Y además me fijaba en las sensaciones corporales de relajación que tenía. Conforme iba avanzando, también me daba como pequeñas instrucciones del tipo: «notas que el pie se relaja mucho», «el pie te pesa sobre la cama/o sobre el suelo»... y al poner mi atención en esa parte del cuerpo poco a poco se relajaba.

Cuando notaba esa sensación de casi vacío en una parte de mi cuerpo, pasaba a la siguiente. Y de hecho cuando llegaba al muslo, intentaba que toda la pierna, como un todo, estuviera completamente relajada. Luego las partes pequeñas las unía en un todo para asociar el estado de relajación, y conseguía que se propagara o contagiara ese estado en el resto del cuerpo. El proceso sensitivo continuaba: respiración profunda, instrucción, visualización y sensación.

Reconozco que aquello me asombró mucho, y eso me hizo ser consciente de las zonas donde más se me acumulaba tensión. Me estaba haciendo experto de mi propio cuerpo. Lo único que requiere es algo de disciplina para poder conseguir que el aprendizaje de un día pase al siguiente, y al otro. Y cada vez más, como un músculo que aprende, tenía más control de mi propio cuerpo. Como estudiante de Psicología reconozco que me fascinó poder tener ese control. Pero es tan sencillo que todos podemos hacerlo o tumbados o incluso sentados.

La cuestión es cómo lograr el aprendizaje para que ese autocontrol lo podamos llevar a otros momentos de nuestra vida. Por ejemplo, a una situación tensa de debate o discusión, a una situación que vivimos incomoda, o a un reto profesional como una presentación o charla. En todas estas situaciones se puede aplicar sobre todo a la hora de en muy pocos segundos localizar las zonas de tensión y mandarles un mensaje de tranquilidad y equilibrio. Si ya sé que parece algo mecánico eso de mandar un mensaje, pero la verdad es que el aprendizaje que uno tiene sí que genera esa capacidad de con solo localizar la tensión aplicar ese estado de calma. ¡Increíble pero cierto!

Aparte, ese entrenamiento nos puede servir también para entrar en un estado de calma tan potente que podamos revisar o sentir el día que hemos tenido. Nos permite pasar por cada momento y, sobre todo, ponerle perspectiva a todo lo que nos ocurre. Eso genera

que nos vayamos sin tensiones y que incluso afrontemos el próximo día con otro espíritu.

También, al estar en ese estado maravilloso donde emitimos ondas cerebrales llamadas alfa, tenemos una mayor conexión con nuestra mente a nivel de intuición, inspiración y creatividad, entre otras. En el fondo, tenemos más perspectiva de todo y accedemos a más recursos antes no visualizados. ¿Quién no va a querer adentrarse en ese estado? ¿No le parece increíble?

Con el tiempo, las sensaciones van progresando, y te permite estar en situaciones de equilibrio y perspectiva donde antes estabas más bien perdido. ¿Cómo puede ser? Aprendiendo.

Primero se comete el error: conduciendo te pones como un energúmeno porque alguien ha hecho un giro inesperado. Después, analizas la situación y comprendes que aún tienes dentro un patrón que convendría revisar. Aparte de preguntarte ¿qué otras situaciones te ponen así? y ¿qué personas suelen estar?

Con todo ello, vas aprendiendo de tus reacciones emocionales. Y aunque logras calmarlas, la cuestión es cómo generar un control mayor de las mismas para evitar ese patrón tan inconsciente que uno puede tener. Por eso decimos que traemos del subconsciente al consciente algunas cosas para revisar. Este es un trabajo profundo. Y al hacerlo consciente es cuando comprendemos muchas cosas. El aprendizaje duele, pues significa aceptar cosas tuyas que igual no quieres ver o te cuesta admitir. Esa aceptación es básica para poder generar los cambios oportunos.

Por lo tanto, el análisis de nuestro estado emocional, bañado con nuestra posición más relajada, nos permite encontrar soluciones creativas a esas situaciones para que cuando se repitan o se den similares podamos reaccionar o actuar de otro modo más acorde a una persona con equilibrio emocional.

Por todo ello, aprendamos a relajarnos y también a llegar a estados profundos, muy bellos con nosotros mismos. Y al mismo tiempo, le sacamos partido para utilizarlos en nuestra relación con el exterior. Pero la batalla del estrés está dentro de nosotros. Aunque muchas situaciones que no controlamos pasan fuera, nuestro verdadero control está en nuestra mente, en nuestra conciencia. Y lo bueno es que tenemos la capacidad para gestionar esos contenidos mentales.

CUENTO DE LA PARTE SEGUNDA

EL CABALLERO QUE BUSCABA ALGO MÁS...



Cuenta la leyenda que había un caballero de gran alcurnia y poder que lo tenía todo en la vida. Sus logros habían sido espectaculares desde bien joven. Se le había entrenado y formado en la lucha con todo tipo de armas, y en la estrategia en todo tipo de situaciones. Comprendía los mapas de la época, y aprendía de la lectura de textos clásicos militares.

Combatió en múltiples batallas, y sorteó todo tipo de enemigos. Tuvo heridas graves, y aprendió de sus errores. En la batalla todos querían luchar a su lado, pues era ejemplo de bravura y lealtad con los suyos. Amaba la disciplina y su entrenamiento era su pan de cada día.

El rey se enteró de sus múltiples batallas, y comprendió que un caballero así era bueno tenerlo cerca. Un rey se rodea siempre de los mejores caballeros. Y por ello, lo invitó a palacio unos días para conocerlo más. La excusa para atraerlo fue fácil. Organizó un torneo donde lucharían los mejores caballeros, los más aguerridos, los que no tuvieran más miedo que a su propia sombra.

Y acudieron de todas partes, del norte, del sur, del este y del oeste. De hecho, un torneo real era el mayor acontecimiento que podía ocurrir en aquella

época. Y por eso, aparte de caballeros acudieron familias nobles y demás miembros del cortejo que siempre les acompañaban.

Los comerciantes, ávidos de negocio, vieron una gran oportunidad para llevar sus últimas telas, la joyería más especializada y complementos, tanto para los caballeros guerreros como para las mujeres de la nobleza. Y los precios subieron como el humo.

Los agricultores, sabiendo que se moverían monedas, cogieron sus mejores frutas y alimentos del campo, los arreglaron y les pusieron precios también altísimos a sabiendas que eso no era valor para tales figuras aristocráticas.

Y así, se montó tal algarabía con el torneo, que todo el reino chisporroteaba ilusión y animación. Los juglares ya cantaban batallas de los asistentes. Los niños jugaban con sus espadas emulando a los grandes héroes. Las damiselas suspiraban por los guerreros. Y, hasta los más viejos del lugar decían que no recordaban un evento similar en sus vidas.

Nuestro rey era consciente de todo lo que había montado, pues había mandado mensajeros por todas partes. Y todos, en señal de respeto y consideración, aceptaban la invitación tan lúdica y atractiva.

Y nuestro aguerrido caballero, como no era consciente de todo el espectáculo que se estaba montando, seguía con su entrenamiento y su disciplina. Esta vez con el objetivo puesto en el torneo. Entrenó más duro, y practicó más en una gran variedad de armas. Era un hombre de retos. Y esto era otro reto en su vida. Su pasión era su guerra. Aquello para lo que había sido preparado y que sentía como propio.

Todos le tenían como uno de los principales candidatos a la victoria. Pero en aquellos tiempos, un mamporro inesperado podía mandar al traste cualquier expectativa o esperanza de éxito. Por eso, todo el mundo era consciente de que cada batalla era única, y cada enemigo una situación diferente. No podían controlar a los oponentes, pero sí prepararse mejor que ellos. La verdadera fuerza estaba en su disciplina y entrenamiento, en su táctica y estrategia, y en la racionalidad de un mundo de guerra, donde el más fuerte físicamente y a nivel de destreza era el que sobrevivía.

Un buen día, un alquimista franciscano de reconocido prestigio acudió a la llamada del caballero. Pues este sabía que era un docto en muchas ciencias como la óptica y los lenguajes, algo inusual de la época tan llena solo de fe. Por eso, le hizo una pregunta:

—Querido y prestigioso científico —inició el caballero su elocución—, que con tu ciencia deslumbras nuestros sentidos, con tu alquimia transformas el metal en oro y con tus palabras nos enseñas la vida, tengo una pregunta que hacerte.

—Tú tienes una pregunta, yo tengo miles. Y así ando, buscando respuestas.

—Pero seguro que tus preguntas son más poderosas que las mías, pues tu elevada condición está por encima de nosotros los mortales.

—Mucho me elevas cuando mi condición es más bien baja y vulgar — contestó presto el franciscano.

—Sin embargo, la sabiduría no entiende de riquezas. Y en tu caso, eres de los más ricos en conocimiento, algo que muy pocos tienen. Y por eso presto te he pedido que vengas para buscar tu consejo sabio y sereno.

—Más sereno que sabio diría yo, pero es verdad que los dos cuando van de la mano convierten lo más cotidiano en abstracto y bello.

—Me imagino sabrás el gran torneo que se va a celebrar en el reino. Y que de todas partes están prestos llegando caballeros aguerridos. Yo he triplicado mi entrenamiento para poder estar al máximo en la batalla. Esta es más batalla que ninguna, pues luchamos los que dicen somos los mejores.

—La experiencia manda y genera conocimiento. Algo deben tener para ser así considerados —interrumpió el franciscano.

—Sí, eso mismo pienso yo. Basamos nuestro aprendizaje en la experiencia de batalla y en nuestro entrenamiento. Todos estamos cortados por el mismo patrón. Entrenamos similar, ganamos batallas de modo igual y fortalecemos nuestros músculos con ahínco redomado. Sin embargo, creo que algo se me escapa. Creo que hay algo más que no está en mis rutinas diarias, en mi entrenamiento ni en mis programas intensos de manejo de armas. Y solo un sabio como tú puede tener esa visión más alta que la mía que tan sujeta está a la tierra que pisamos.

—¿Piensas acaso que yo sé algo de batallas? Tú te has leído conmigo textos de estrategia y filosofía, y hemos intentado interpretar el mundo de un modo diferente. Pero del arte de la guerra la experiencia es vital. Y yo no tengo esa experiencia. ¿Qué puede decir mi boca llena de palabras abstractas y tan poco terrenales?

—Pero —insistió el caballero— nunca hemos hablado del ser humano, de su condición como tal. Tú eres experto en ello. Y seguro, con tu perspectiva serena, puedes darme alguna clave que se me escapa.

—Solo puedo decirte que la naturaleza humana es frágil, muy frágil, y que los deseos e instintos de las personas son muy primarios. La vida está cargada de mensajes que debemos saber leer. Y percibo que tú estás leyendo más allá de lo que parece está delante de tus ojos. Eres un caballero extraño, al menos diferente, y eso te hace ser más intuitivo. Ya sabes que el buen caballero debe gobernar sus pasiones. Y, con ello, controlará su mente que es la base de nuestro ser.

—Sí, hago todas las oraciones y plegarias necesarias para que mis pasiones vayan acorde a la palabra cristiana.

—Comprendo que me contestes eso, pero esta vez no te habla solo el franciscano, te habla el científico, el alquimista, aquel que cree en la autotransformación. Y con esa mirada, puedo comprender tu desasosiego. Buscas respuestas, porque ves símbolos y claves que para otros pasan

desapercibidos. Tu mirada no solo ha destacado en la guerra, sino que cada vez es más profunda en busca de la esencia de las cosas. Solo sé, y te puedo decir, que la verdadera batalla no está en las armas ni en los caballos ni en los músculos. Todo eso es necesario, todo eso tiene que estar preparado al más alto nivel. Pero solo aquel que logre el equilibrio de su alma logrará ganar la batalla final.

—¿El equilibrio del alma? —repitió el caballero como intentando descifrar el mensaje. Miró con más intensidad al sabio franciscano para obtener más respuestas. Y como no le contestaba, le preguntó— ¿Qué equilibrio es ese que no comprendo? ¿Acaso existe un equilibrio entre la fe y la experiencia? ¿Acaso no es el cristianismo la respuesta a nuestras pasiones?

—Tus preguntas son la base de tu aprendizaje. Para algunos la fe será la respuesta. Para ti, que necesitas más, que tu ser es más complejo y abstracto, la fe no es suficiente. Ni siquiera la razón o sensatez puede dar respuesta a este equilibrio del que te hablo.

—¿Y entonces? —preguntó el caballero como quien ha transformado un trozo de bronce en oro—, ¿qué es?

—La respuesta está en ti, en tu alma, en tu ser, en la relación entre tus pasiones y tu razón, en tu esencia que negocia cada momento como vivir y experimentar. Solo el verdadero camino hacia ti mismo te puede dar esa respuesta; pero ojo, ese camino no es el de la razón, ni del pensamiento, ni de la palabra siquiera.

—Cada vez que hablas me metes en un embrollo mayor. ¿Acaso has visto algún texto que no conozca y me pueda ilustrar de qué hablas? ¿Es eso de lo que hablas algo nuevo y misterioso que solo tú sabes?

—Todos lo tenemos dentro, pero muy pocos acceden a ese estado tan personal. Todos lo vemos a diario, pero muy pocos lo miran realmente. Todos lo viven cada minuto, pero hacemos oídos sordos a su lenguaje y expresión. Y, sin embargo, es el verdadero gobierno del ser humano.

—¿Puedes darme una primera clave? ¿Una primera experiencia? ¿Un primer paso de tal magno conocimiento?

—Sí, claro. Siéntate aquí en esta bella ermita durante dos días y dos noches. Y no caigas dormido. Solo estate quieto contigo mismo. Y cuando pasen los dos días, si has sabido ser en esencia tendrás la respuesta.

Y dicho todo esto, el anciano franciscano se fue agradeciendo el alojamiento y recepción del noble caballero. El caballero, agradecido pero dubitativo y sorprendido, hizo gestos de amabilidad y aprecio hacia el anciano. Y sin más, sabiendo que se había acabado la conversación, procedió a coger su manta y encerrarse en la ermita.

Dos días estuvo encerrado, quieto, apoyando la espalda en un muro y buscando la luz del consuelo espiritual del recinto. Pero por más que preguntaba y esperaba una respuesta, acaso divina, menos mensajes le

llegaban. Notaba su cansancio conforme pasaban las horas. Su mente estaba llena de pensamientos incongruentes y repetitivos. Harto de esa situación estuvo tentado de abandonar no una sino mil veces. Pero sabía que era como una prueba y que debía aguantar y resistir. Su cabeza, su peor enemigo. Sus mensajes continuos eran sus peores lanzas. Su cansancio, su dulce reposo. Pero, de nuevo, despertaba de las tinieblas sin dormir, luchando con su ser más íntimo para seguir pensando y darle vueltas al galimatías donde se encontraba. No notaba ya ni las piernas, la humedad le llegaba hasta el cuello, y su cuerpo se revelaba una y otra vez. Pasó un día, y solo probó una manzana que llevaba en su ropa. Mantuvo la mirada alta, orgullosa como la de un caballero que no cesa en su empeño. Y luchó con todos los demonios posibles. Todos, demonios que estaban en su cabeza. Los reconocía, pues los había visto, no todos juntos como ahora, pero sí sueltos en múltiples ocasiones. Y resistía. Y aparecían. Y resistía. Y aparecían. Y luchaba sin cesar. Sus músculos ya no le servían. Su pericia languidecía. Su estrategia se bañaba en la inmundicia. Nada le servía para seguir estando en esa lucha. Llevaba ya casi dos días, y se hacía de nuevo de noche. Su cuerpo estaba más postrado que nunca. Su sonrisa ausente. Su rostro envejecido y ajado. Si no hubiera buscado respuestas, seguramente se habría tumbado y dejado pasar los dos días, y los habría aguantado perfectamente. ¡Cuántas noches había estado en vela en las batallas! ¡O de guardia, vigilando los muros de un castillo o las puertas de la muralla de una ciudad! Pero nunca se había enfrentado con algo que desconocía. Su racionalidad y pensamiento era su fortaleza. Y, sin embargo, aquí tumbado, no le servía. Es más, necesitaba despojarse del pensamiento si quería sobrevivir. Necesitaba solo estar, sentir su cuerpo y respirar. Y así, poco a poco, descubrió su esencia... simplemente respirando.

PARTE TERCERA

TOMAR + LAS RIENDAS DE TU VIDA

«La acción no debe ser una reacción sino una creación.»

MAO TSE-TUNG



15. Comienza a quererte más y a cuidar tu autoestima.
 16. Agradecimiento y generosidad: las claves de tus relaciones.
 17. La empatía, sentir conmigo y con los demás.
 18. Tu proyecto vital.
 19. El misterio de la felicidad.
 20. Atreverse ya, hoy mismo.
- Cuento de la parte 3: *Las semillas de la felicidad.*

15

COMIENZA A QUERERTE MÁS Y A CUIDAR TU AUTOESTIMA

«Solo si me siento valioso por ser como soy, puedo
aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero.»

JORGE BUCAY



La vida nos da muchas alegrías, pero también algún «palo» que otro. Y nosotros, firmes como una torre, tenemos que mantenernos para poder seguir adelante. Cuando las cosas no salen del todo como uno quiere, lo primero que hacemos es pensar que estamos teniendo una mala racha. Pero si esa mala racha continua, algo en nuestro interior, una voz persistente, nos insiste en que igual somos nosotros. Y nuestro pilar central, nuestra energía que nos mueve diariamente, se mueve en la zozobra. Ese tambaleo en realidad genera dudas en nuestra autoestima, la cual puede verse perjudicada o dañada si no ponemos remedio.

No deberíamos confundir la autoestima con la egolatría o el narcisismo. En realidad, parecen fácilmente distinguibles. Pues la autoestima fuerte y sana es amor por uno que se expande hacia los demás. Mientras que en la egolatría no existen los demás, solo para ser «utilizados» en nuestro favor. A veces se dice eso de «tienes que ser algo más egoísta», cuando queremos ayudar a otro y le estamos dando un consejo de no mirar solo el bien de los demás, sino que lo verdaderamente sano es el equilibrio entre lo que nos beneficia a nosotros y lo que beneficia a los demás que son importantes para nosotros.

Una autoestima débil nos provoca continuas dependencias con los demás, y un alejamiento de nuestro ser más auténtico, de nuestra esencia. La autoestima es material frágil que se va construyendo con las experiencias. Y su principal energía procede de quererse y aceptarse a uno mismo, ese es su mantra.

Podemos decir que hay dos fuerzas: la de querernos y la de sentirnos aceptados por los demás. A veces, la segunda nos obliga a soltar la tensión de la primera. Como si tiraran ambas de una misma cuerda, hay que mantener un equilibrio. Lo importante sería querernos incondicionalmente, y que este amor sea la base para abrirnos a los demás, y que nuestro contexto nos ayude a ser más nosotros y crecer como personas. El crecimiento personal se da dentro de nosotros, pero siempre está en contacto con los demás. ¿A qué precio? Esa es la clave. No vendas tu ser máspreciado, tú mismo, por un puñado de «quereres» externos.

Por lo tanto, acompáñate de aquellos «otros» que te quieren y aceptan como eres, pues eso fortalecerá tu autoestima. No te rodees de personas que en su «preocupación por ti» harán que te alejes de tu verdadero proyecto personal. Este mensaje es muy claro, tu camino del crecimiento personal necesita que se riegue tanto por ti como por los otros que te comprenden y aceptan.

Si cuidas la autoestima diariamente, la alimentas, la mimas, la fortaleces..., tendrás un «ser» sano y equilibrado. Ese «ser» no se ve en el espejo, se siente, y nos permite a diario dotar nuestra vida de sentido y energía. Nos permite defender nuestros valores y creencias, y con ello, los de los demás, pues su base es el respeto hacia uno mismo y hacia el otro.

La persona con autoestima sana y equilibrada admite los errores propios y ajenos, y

respetar la maravillosa imperfección de la humanidad. Pues de eso va mucho la autoestima, de cómo afronta su propia mejora y cómo acepta aquello en lo que no alcanza sus objetivos. Si conseguimos mantener estable la autoestima, mantendremos el timón firme de nuestra vida, ya bien vengan tormentas o días de sol. Y ese mantenernos es clave para tener serenidad y encontrar soluciones en los malos momentos.

Con la autoestima sana también es más fácil encontrar nuestros proyectos de vida y perseguir aquellos objetivos que son más nuestros. Pues creemos en nosotros, en nuestra diferencia, en nuestra maravillosa diversidad o alquimia personal. Esa alquimia es precisamente la que nos hace diferentes a la hora de aportar una visión diferente en la vida y en nuestro proyecto.

16

AGRADECIMIENTO Y GENEROSIDAD: LAS CLAVES DE TUS RELACIONES

«Cuando estás agradecido, el miedo desaparece
y aparece la abundancia.»

TONY ROBBINS



La vida es un maravilloso milagro del que no somos del todo conscientes. Tenemos una oportunidad única para crear y crearnos. Y esa oportunidad es finita en el tiempo. Nuestro tiempo es nuestro oro. Es rico quien tiene tiempo para gozar su vida. El tiempo requiere unas mínimas condiciones de bienestar, claro. Pero encontrar el equilibrio entre el tiempo libre y el tiempo que nos esforzamos para obtener esas mínimas condiciones es la clave.

Salimos al mundo sin estar preparados para poder sobrevivir, y por eso necesitamos que los demás nos cuiden y nos socialicen. Esta socialización es clave para aprender a ser nosotros mismos, pero al mismo tiempo incorporamos las bases de la cultura donde nacemos. Por lo tanto, necesitamos a los demás para sobrevivir. Nuestro ser es eminentemente un ser social.

Por lo tanto, nuestro ser es un agradecimiento continuo a otros. El primer momento es cuando nuestra madre nos trae al mundo, siendo ella nuestro primer ser al que agradecer la vida. A nuestro padre también por compartir esos momentos tan delicados de nuestra infancia donde somos, pero muy poco aún. Y a partir de ahí todo son agradecimientos a muchas personas que nos hacen la vida más fácil y nos permiten ser.

Todo este proceso lo olvidamos con el tiempo, pues lo damos por hecho, por normal. Y eso nos hace perder perspectiva. La perspectiva de ser agradecidos. Incluso hay un elemento más trascendente que ya no es solo ser agradecidos a personas importantes en nuestra vida, sino que es el agradecimiento a la vida misma.

Este elemento más global nos permite agradecer el sol de la mañana, el mar que nos abraza o el susurro del viento. Porque en realidad representa nuestra humildad ante la vida. Esta humildad es clave para poder ser agradecido y generoso. Recordemos que como especie debemos nuestro «éxito» en la naturaleza precisamente a la cooperación y el altruismo.

El agradecimiento no es solo una expresión que utilizamos con los demás. Es también un sentimiento. Una manera de estar ante la vida y ante las personas. Ese saber ser agradecido significa acordarte de todos cuando tienes éxitos, y sobre todo recordar los momentos donde sin los demás, sin su apoyo, difícilmente hubieras salido adelante.

El sentido de éxito que se vive en nuestra sociedad no propicia que las personas sean agradecidas. De hecho, las personas de éxito atribuyen este a ellas mismas. Y cuando fracasan normalmente buscan elementos externos que lo justifiquen. Por lo tanto, si los éxitos son míos, es difícil después ser agradecido. Esta pérdida de perspectiva no hace fácil precisamente que la generosidad sea un valor en alza en nuestra sociedad.

Sin embargo, quien no pierde el norte, y sabe la importancia del «otro» en nuestro crecimiento personal, será generoso en la vida. Y la generosidad es como un cultivo, cuanto más siembras, más recoges de los demás. Porque el ser humano ha desarrollado el principio de la reciprocidad, el de dar a quienes le dan.

El sentir agradecido se expresa a través de múltiples actos. De hecho, desde el nacimiento del nuevo día, hasta el alimento que tomas por la mañana, las personas con las que compartes tu vida diariamente o las experiencias que vives, todo ello es objeto de nuestro agradecimiento. Hay personas que lo hacen más explícito al celebrar actos o rituales específicos de agradecimiento. Y otras que sencillamente se sabe que se están sintiendo agradecidas a nivel subjetivo. ¡Todo vale! Pues lo que importa no es cómo lo expresas, si interior o exteriormente, sino que lo expresas.

Aparte, el agradecimiento nos expande como personas. Nos hace sentirnos mejor y manda mensajes de positividad continua a nuestro organismo. Por lo tanto, no solo es saludable, sino que lo deberían recetar los médicos: ¡agradezca más a la vida y a las personas de su entorno que le quieren bien!

El agradecimiento y la generosidad con los demás abren caminos en nuestra vida. Pues es una manera de interactuar con otros desde lo positivo y desde el apoyo mutuo. Esto permite que las personas tengan muchos apoyos emocionales. Y con ello que puedan construir proyectos más fácilmente.

Aparte, agradecer es gratis. Sí, en efecto, podemos agradecer todo lo que queramos sin coste alguno. Y cuanto más agradecemos más recibimos. Eso sí, tiene que ser genuino. Tiene que sentirlo la persona desde dentro. Cualquier otro intento de agradecimiento falso o fingido es una vana manipulación. Por eso, se debe entrenar e internalizar. Este punto merece una reflexión pues el ser humano detecta muy fácilmente cuando el otro utiliza una frase hecha o no lo siente.

17

LA EMPATÍA, SENTIR CONMIGO Y CON LOS DEMÁS

«Mira con los ojos de otro, escucha con los oídos de otro y siente con el corazón de otro.»

ALFRED ADLER



Está en nuestra genética, podemos emocionarnos sintiendo lo que otros sienten. Vemos una película y lloramos con la escena como si nuestra vida estuviera en juego. Son lágrimas muy sanas pues en realidad no nos pasa nada grave personalmente, solo que somos empáticos con una situación de los personajes en la película. Se nos hace un nudo en la garganta esperando el desenlace de la escena. Nuestra atención, nuestro ser, está dentro del personaje, viviendo la escena. Estamos dentro. Y sobre todo nos lo permitimos porque no contemplamos que sea un escenario de riesgo para nosotros.

Vemos un documental sobre la pobreza en el mundo y nos sentimos impotentes ante tanta necesidad. Vemos imágenes del holocausto nazi y nos encogemos de dolor. Contemplamos un accidente grave y nos alteramos como si nos pasara a nosotros. Vemos el dolor de un hijo y sentimos su dolor en nuestras carnes.

Todos los días hay miles de posibles ejemplos de cómo la empatía está presente en nuestras vidas. Sin embargo, no todo el mundo la desarrolla ni la expresa. Algunos la enmudecen pues ven que ser empático, si no regulas bien tus emociones, te puede hacer daño. De hecho, hay personas que sufren el dolor de las demás pero como si fuera propio, siendo realmente complejo poder gestionar ese tipo de emociones. Esa empatía no es sana, pues nos desequilibra y nos hace daño. Tenemos que saber distinguir las emociones de los demás de las nuestras. La empatía nos permite comprenderlas pero nunca aprehenderlas como nuestras. Ese matiz es muy importante, sobre todo para las personas que trabajan en profesiones que implican ver mucho dolor, como la sanitaria o la de cuerpos especiales.

La empatía es una demostración de nuestra flexibilidad ante la vida, pues vemos la vida con otra mirada, desde otra perspectiva. Y eso supone retar la nuestra. Por eso algunas personas prefieren no empatizar, pues no aceptan realmente la diversidad. Sin embargo, la empatía abre nuestro horizonte de ideas y sentimientos, y eso enriquece nuestra experiencia vital.

Para poner en juego la empatía, necesitamos estar en equilibrio, pues si estamos centrados en nosotros y nuestros pensamientos, no nos abrimos al otro. Y como cada vez tenemos más gente estresada en nuestro entorno, la empatía se reduce en gran medida. Eso genera sociedades más individualistas y egocéntricas. Y, por tanto, reduce la capacidad de negociación y de diálogo entre las personas.

La empatía se entrena, así que podemos ponernos a hacer juegos de roles para intentar comprender qué piensan y sienten los demás, y seguramente rescataremos nuestra capacidad de empatizar que todos tenemos.

¿Por qué es tan importante en realidad la empatía? Pues por muchas razones, principalmente porque nos permite contactar más y mejor con los demás. Está en nuestra naturaleza social el conectar para no solo sobrevivir, sino para vivir mejor y con más apoyo emocional. Así también nos permite comprender otras posturas diferentes a la

nuestra, haciéndonos más ricos a nivel subjetivo. Y genera comunicación auténtica y diálogo, dos elementos clave en nuestro desarrollo como personas.

18

TU PROYECTO VITAL

«Un hombre que no se alimenta de sus sueños
envejece pronto.»

WILLIAM SHAKESPEARE



No existe un proyecto en la vida para nosotros, existen miles. No hay nada concreto esperándonos en el camino, es nuestro camino el que forja nuestro destino. Nuestro desarrollo como personas nos pone metas y objetivos por delante. Algunos los aceptamos y otros no nos atrevemos. Y cada decisión abre unas puertas y cierra otras. Si las decisiones van en línea con nuestros valores y nuestros sueños, tenemos más probabilidad de encontrar proyectos afines a nosotros. En la medida en la que nos salimos, perdemos en vocación y vitalidad en nuestros proyectos.

Cada decisión cuenta para acercarte a tus sueños. Y cuanto más cerca estás, más vives de verdad, pues más notas que aportas de tu esencia, de quien eres.

Recuerda que la vida no es cuántos años vives, sino cómo vives esos años. Por eso, acércate a tu proyecto vital, a tu proyecto donde tu talento se pone en juego y te hace feliz. Igual no lo tienes fácil ahora, pero intenta acercarte poco a poco. El camino es sabio si buscas que tu talento se ponga en juego. Y es fácil acertar el camino. Tu interior te lo repite constantemente. No sacrifiques estas decisiones por un poco más de dinero o por un poco más de calidad de vida. Tu proyecto vital es más importante, no tiene precio, pues es tu vida.

Además, siempre hay tiempo para poder acercarse, no importan los años pasados, hoy mismo podemos dar el primer paso. Cada paso importa. Y cada decisión. Y cada momento. Siente el camino.

Cuando alguien localiza alguno de sus proyectos, le vibra el alma. Nota enseguida el tiempo como cambia, se hace más corto. Y siente, sobre todo siente que está donde tiene que estar. Es como una luz que te guía. ¡Síguela!

Podrás decir que eres demasiado mayor o demasiado joven para encontrar el proyecto de tu vida. No hay tiempos. Lo importante es estar cerca. Generar oportunidades sobre aquello que te hace feliz. Si gozas con lo que haces, ya no sentirás que trabajas por obligación.

El proyecto puede ser creado por ti, o sencillamente puedes ser un participante con otros soñadores como tú que tienen un proyecto parecido. Eso no importa tanto. Lo que importa es que estés donde tienes que estar. Eso, repito, se siente. Si no lo sientes, no esperes más señales. Lo tienes claro, no te engañes.

¿No te atreves? Puede ser, nos cuestan los cambios, pero las señales son claras. Hay personas que ya no oyen más sus señales, las abandonan. Consideran que eso es un mundo subjetivo y casi esotérico. Otros las aceptan, las siguen, se atreven y consiguen ser felices.

¿De qué tener miedo? Si en realidad es tu camino, y tú lo sientes, tu talento se pone en juego. Entonces cree en ti, pues eres realmente bueno. Todos somos buenos o muy buenos en algunas cosas. Eso nos da siempre ventaja para hacer las cosas de modo más extraordinario, con más sentido, con más implicación y calidad.

¿Te sales mucho de la norma social si sigues el camino? Bueno, esa suele ser una de las grandes preocupaciones. No es el camino que ha escogido la mayoría. No es el camino que me lleva a tener lo que socialmente se considera una vida «normal». Pero es que hay tanta gente «normal» y aburrida de sus vidas. ¿Es eso lo que buscas? ¿Tienes miedo a ser diferente? Todos somos parecidos y diferentes a la vez. Asume que es tu diferencia la que te hará sencillamente especial en algunos aspectos. En otros serás muy normal, por lo que no sufras tanto por salirte de la norma.

¿Cuántos proyectos vitales podemos tener en la vida? Pues la verdad es que podemos tener múltiples proyectos vitales pero, dada la intensidad que nos requiere cada proyecto, eso hace factible que solo puedan ser uno, dos o tres a lo sumo. Si ya vives uno, no pasa nada con querer vivir otros. Como siempre, escúchate. La clave está dentro de ti. Por eso sé sincero contigo, siéntete.

¿Y si no has tenido ningún proyecto vital en tu vida? Es un buen momento para buscar señales e ir acercándote. Siempre hay señales si vives la vida. ¡Sal fuera, vive y siente, y encontrarás señales donde menos te lo esperes!

19

EL MISTERIO DE LA FELICIDAD

«El propósito de nuestras vidas es ser felices.»

DALAI LAMA



¿Quién no quiere ser feliz? Ese estado donde brilla todo a tu alrededor y donde emanar alegría y «buen rollo». Todos pretendemos ser felices, pero creemos que ese estado llega un buen día, ¿quizás por arte de magia? Sin embargo, como tantas cosas en la vida, hay que trabajárselo. Todos tenemos la posibilidad de ser felices en determinados momentos de la vida. No hablamos de un estado continuo y duradero. La vida es como una noria, unas veces estamos arriba y otras abajo. Recordamos las cosas buenas y nos olvidamos de las malas. Y pretendemos estar siempre arriba. A veces se consigue, pero la felicidad requiere de una alquimia muy especial.

No pretendo presumir de tener la fórmula mágica de la felicidad. Pues la felicidad es como el sagrado grial, se habla más de lo que se conoce su existencia. Sin embargo, sí que hay una serie de ingredientes que podemos añadir a nuestra vida para lograr en determinados momentos esos estados tan maravillosos que nos dotan de luz y brillo.

Un primer ingrediente es vivir con emociones. Ya hemos hablado de eso en este libro. Para ser feliz en algún momento de tu vida tienes que sentir, vivir, emocionarte. Tienes que permitirte. Y este ingrediente ya no es bueno para mucha gente, pues prefieren vivir ajenos a sus emociones, al menos así, dicen, «tendrán más control de sus vidas». Una verdadera pena, pues las emociones son la salsa de la vida. Vivir con emociones supone obtener su información, comprenderlas y gestionarlas para poder expresarte.

La felicidad es un estado emocional subjetivo pleno. Por lo tanto, si no sientes mucho te costará contactar con este estado. Ya sabes por lo tanto un primer paso.

Un segundo paso importante es rodearte de tu gente, tus clones emocionales, aquellos que te quieren bien y que te proyectan hacia tu crecimiento y mejora. Con ellos experimentarás momentos brillantes de felicidad. Te comprenden, te aceptan y te quieren. Por lo tanto, generan contextos positivos a tu alrededor, y eso permite que puedas tener momentos de gran fluidez con ellos. Por lo tanto, el aspecto social es fundamental. Somos seres sociales y eso nos hace felices. Ayudar a otro, empatizar con él, ser generoso... todos estos elementos nos permiten conectar con estados subjetivos de felicidad.

Un tercer elemento importante es la creación, nuestra parte de artistas. Somos seres innovadores y creadores. Y si sacamos esa faceta en nuestra vida, contactaremos con momentos de gran belleza únicos, nuestros. Un elemento clave aquí es si estás dedicando gran parte de tu tiempo a algún proyecto vital, algún proyecto que sea de gran calado en tus valores y en tu talento. Si esto es así, podrás vivir muchos momentos de felicidad. Si no es el caso, puedes buscar acercarte a estos proyectos vitales o sencillamente plantearte crear algo, sacar tu artista. El artista crea de la nada, y su obra es solo suya. Y cuando hablo de artista lo hago en un sentido muy amplio de la vida, donde cualquier creación, con que sea nuestra, puede generar este bello estado de fluidez y felicidad.

Un cuarto elemento lo denomino el protocolo de la felicidad. Y no es más que

generar contextos que sabemos que nos provocan felicidad. Ese protocolo se puede activar a cualquier hora del día. Por ejemplo, puedes generar un protocolo de la felicidad cuando te levantas poniendo una música que te gusta mucho y que sabes que te va a provocar. Los contextos condicionan mucho nuestra actitud, por lo que si los gestionamos, estamos ayudándonos a ser más felices. O, por ejemplo, hemos acabado de trabajar y hacemos algo que es como un reconocimiento al esfuerzo que hemos realizado porque «nos lo merecemos». Este tipo de hábitos o protocolos son muy fáciles de crear y tienen un gran impacto en nuestra vida diaria que es donde tendríamos que poner nuestro foco.

Y un último quinto elemento, y no por ello menos importante, es la actitud positiva y el humor en nuestras vidas. El ser humano es por naturaleza positivo. Recordamos lo bueno y nos vamos olvidando de las experiencias malas. Si ponemos una dosis diaria de humor en nuestras vidas, estaremos provocando ya no solo nuestra actitud, sino nuestras emociones más positivas. Cada uno tiene que buscar su propia estrategia, pues esto del humor no es un genérico que podamos contarnos un chiste y ya está. Para algunos, puede consistir en ponerse un programa de comedia que les estimule el buen humor. Para otros, sencillamente con mirarse al espejo y hacer una mueca y reírse de sí mismos les será suficiente, o consistirá en ver la parte más cómica de la vida, esto les permite tener un día a día muy llevadero. Hay millones de formas de estimular tu humor y positividad, ¡busca la tuya!

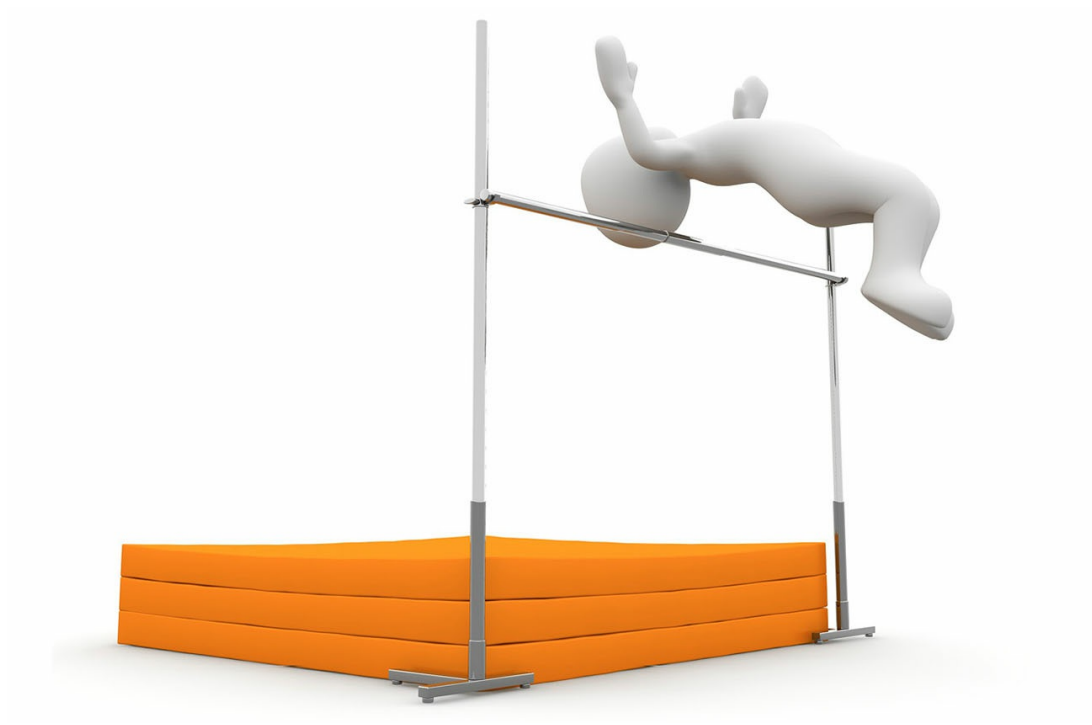
Con estas cinco estrategias no pretendo decir que quien las aplique sea ya feliz, el tema es más complejo. Pero alguna de ellas seguro que te puede servir más que otras. Solo con tenerlas presentes y probarlas estarás buscando tu felicidad. Y es que la búsqueda no puede parar, pero para encontrar estos breves momentos necesitamos estrategias personales. Y quien sabe, igual te funcionan todas, o incluso llegas a confeccionar tu propio sistema mucho más completo que este. Recuerda, es tu viaje, nadie puede decirte cómo ser feliz, es un estado subjetivo y propio, es casi un misterio.

20

ATREVERSE YA, HOY MISMO

«Las cosas no se dicen, se hacen, porque al
hacerlas se dicen solas.»

WOODY ALLEN



En todas estas páginas que has leído conmigo hay muchas ideas que pueden haber provocado alguna reflexión de interés. Eso espero al menos, o esa es mi intención. Pero si algo merece la pena es que cualquier reflexión que hayas hecho haya provocado alguna acción, algún cambio en tu vida. Eso sí que sería un verdadero regalo. Y no es que la reflexión solo desmerezca, es que en realidad si somos capaces de dar el salto hacia la acción en nuestras vidas, es cuando se generan cambios reales.

Para hacer cambios necesitamos atrevernos a hacerlos, repasar las ideas y conectar con la emoción de «quiero hacerlo». Esa es la clave. Por ello, este apartado está centrado solo en tu acción, en tu «hoy mismo». Hoy mismo puedes hacerlo, un pequeño cambio que poco a poco, junto con otros, abre nuevas puertas y maneras de ver la vida. Y de repente te ves en un universo diferente. Así es la vida, maravillosamente desconcertante. Y esa es tu propia aventura.

Muchas personas dedican bastante tiempo a pensar y poco a hacer. Eso también puede cambiar; el pensamiento está bien pues permite analizar las variables, pero el sentimiento nos dice si vamos por el camino adecuado. Y ya la acción es la confluencia perfecta de ambas. Por ello, siente y piensa, pero sobre todo actúa.

En la acción y en la experiencia está la verdadera vivencia en nuestras vidas. En realidad nos llevamos de este mundo vivencias, experiencias que nos marcan y nos hacen sentirnos felices. Y esas experiencias se van tejiendo juntas, formando nuestra felicidad. Por eso, es la experiencia la que marca el camino de nuestro destino. La experiencia es la acción que se vive profundamente con todos los sentidos, con atención plena, con dedicación, con absorción. Esa experiencia es nuestro viaje, ese viaje que hacemos en una soledad llena de gente.

Para pasar a la acción necesitamos una pequeña dosis de coraje. El pensamiento ya ha dado el visto bueno. El sentimiento ha conectado con nosotros y lo ha visto auténticamente nuestro. Pero nos falta un pequeño empujón hacia la acción. Un pequeño salto, que a veces se percibe como muy grande. Por eso, este coraje es el que nos lanza en la incertidumbre sobre la acción. Y nuestra vida está llena de pequeños momentos donde vamos a necesitar este coraje. Todos lo tenemos, no huyas de él, conecta con él.

Hazlo, hazlo ya, y si falla, reconsideras, aprendes, sientes y vuelves a intentarlo. La acción no es éxito, es simplemente experiencia. Y la experiencia se tiñe de éxitos y fracasos, pues no los distingue como tal, solo nosotros los juzgamos así. Experimenta, aprende y vive. ¡Feliz viaje!

CUENTO DE LA PARTE TERCERA

LAS SEMILLAS DE LA FELICIDAD



Su curiosidad le desbordaba y quería verlo y tocarlo todo. Ya desde pequeño mostró un interés inusitado por todo lo que acontecía a su alrededor.

Para los padres que trabajaban en el campo, era más un problema que una ayuda a sus menesteres diarios. Pues ni ayudaba ni lograban que se quedara más de un rato con las largas labores rutinarias.

Su única misión era descubrir cada día la magia que le ofrecía. Y con el maravilloso asombro de un niño se abría completamente a cualquier experiencia. Todo el mundo era su hogar. Y el tiempo no existía, solo existía el vivir, el gozar y el disfrute diario. No importaba la ropa lo sucia que estuviera, ni las heridas de sus aventuras sinfín, ni la pelea continua familiar porque trabajara más y holgazaneara menos.

Sus amigos eran los bosques, los animales, otros niños que se unían a sus andanzas, e incluso algunos adultos que disfrutaban de su ingenio y curiosidad. Vivía al día, como quien aprieta cada segundo, sabiendo que no habrá un mañana. Y lo hacía solo porque esa era su vida como quería vivirla. No lo había

ni pensado ni meditado. Sencillamente se había lanzado desde pequeño a su aventura de vivir. ¿Acaso existía otra manera de vivir?

Un día soleado que iba a salir como siempre, sus padres le dijeron que se sentara. Aquello parecía serio. Alfonso, o Fonsi como le llamaban sus padres, miró algo inquieto, como quien sabe que pasa algo raro. Nunca había comenzado así el día, sentado con sus padres. Algo importante debería pasar.

—Fonsi, sabemos que te encanta disfrutar todos los días yendo de árbol en árbol y de campo en campo. Pero hoy cumples ya 12 años, y creemos tu madre y yo que ya es una edad como para que ayudes a la familia en sus quehaceres más importantes. Hasta este momento hemos querido que disfrutaras de tu niñez, pero los tiempos son difíciles y yo te necesito en el campo. Queremos que asumas la responsabilidad de ayudar ya todos los días y trabajos conmigo. El campo es duro y yo solo no puedo...

El padre dejó un silencio asumiendo que le había fallado en algo a su hijo, pues le hubiera gustado no llevárselo tan pronto, pero en otras familias incluso desde muy pequeños ya estaban ayudando. Ellos habían querido ser diferentes y hacerle crecer como niño que era. Pero cada día era más difícil. Necesitaban ayuda. No les quedaba más remedio.

La madre miró a su hijo y lo rodeó con un tierno abrazo, el padre se unió a ellos. La imagen de los tres juntos en el abrazo marcó todo un momento en la vida de Fonsi. Él no dijo nada, solo asumió lo que le decían sus padres. Y su día a día cambió drásticamente. De tirar piedras al río por placer a recoger piedras del campo. De levantarse plácidamente tarde a madrugar apenas habiendo salido el sol. De bañarse en el río a bañarse en su sudor árido mezclado con la tierra. De saltar de árbol en árbol a arar los campos. De arañarse con las zarzamoras, en el éxtasis de recoger los frutos de la naturaleza, a herirse con los aperos de labranza. Todo había cambiado, la vida le enseñó una dura lección. De golpe. Casi sin tiempo a reflexionar, o al menos comprenderlo.

Los padres de Fonsi estaban muy felices de cómo su hijo había crecido. Ya mayor de 20 años era un hombre fuerte y trabajador. Y, a veces, aún le miraban con una pequeña disculpa en sus labios por si le habían quitado parte de su infancia. A ellos les había pasado, de hecho mucho antes, por eso no querían que él hubiera comenzado a trabajar tan joven. Fonsi fue al colegio y trabajó al mismo tiempo. Y aunque a veces se le veía algo distraído, fue un joven muy entregado tanto con las labores del campo como con la familia. Como él decía a veces, «pude perder la infancia, pero hasta los 12 fui el niño más feliz del mundo, eso nadie me lo quita, y eso os lo debo a vuestro esfuerzo y sabiduría... eso ha sembrado en mí unos valores de libertad, responsabilidad, curiosidad, creatividad y sobre todo respeto y amor por vosotros».

Fonsi se casó a los 22 años, conoció una bella y trabajadora mujer de 21 años en su pueblo natal. Y si algo le gustaba de esa mujer era precisamente que tenía como él la mirada de un adulto pero que no había perdido la ingenuidad ni la

humanidad de un niño. Fonsi creía que el niño que tenía dentro era el que le hacía ser tan feliz incluso ahora. Por eso, conectaba con la niña que también llevaba dentro su mujer, y disfrutaban de la vida en los momentos de ocio que tenían. Cuando tuvieron su primer hijo, lo llamaron Ventura; querían reflejar la felicidad que sentían los dos, y el fruto de esa felicidad fue ese hijo. Como sus padres, intentaron mantener el máximo de la infancia de Ventura, y superaron a sus padres, pues fue a los 14 cuando lo pusieron a trabajar. Pero eran conscientes de que habían sembrado las semillas de la felicidad en su niño.

Edición en formato digital: 2020

© Roberto Luna
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2020
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
piramide@anaya.es

ISBN ebook: 978-84-368-4217-3

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: REGA

www.edicionespiramide.es

Índice

Introducción	6
Parte primera. Disfrutar + de tu vida	8
1. Disfruta la vida: saboréala	9
2. Coge el timón de tu vida: el valor de las pequeñas decisiones	12
3. ¡No estamos locos, sabemos lo que queremos!	14
4. Nuestra autenticidad	16
5. No juzgues tu vida, respétala	19
6. Solo se vive una vez	21
7. Lo que verdaderamente importa en la vida	23
Cuento de la parte primera: El enigma de la vida	26
Parte segunda. Sentir + tu vida	30
8. ¿Sentir o no sentir? esa es la cuestión	32
9. Sentir, querer y amar	35
10. Mis clones emocionales	38
11. Me siento vulnerable: ¡por fin estoy vivo!	40
12. Miedo a vivir: cuando la emoción paraliza nuestra vida	43
13. El equilibrio emocional: la bandeja	46
14. Relajación y meditación: combatir el estrés con la atención plena	49
Cuento de la parte segunda: El caballero que buscaba algo más...	52
Parte tercera. Tomar + las riendas de tu vida	57
15. Comienza a quererte más y a cuidar tu autoestima	58
16. Agradecimiento y generosidad: las claves de tus relaciones	61
17. La empatía, sentir conmigo y con los demás	64
18. Tu proyecto vital	67
19. El misterio de la felicidad	70
20. Atreverse ya, hoy mismo	73
Cuento de la parte tercera: Las semillas de la felicidad	75
Créditos	78